سيّدتي

SAYIDATY.NET

مجلّة المرأة العربية

Issue 2124
20 November 2021

في اليوم الوطني العماني 51

السيدة بسمة آل سعيد:
المرأة أساس في العمل الوطني

COLORFUL WINTER
معاطف دافئة وأنيقة
مجوهرات بروح الشتاء

لقاءات:
دينا مراد
خالد سليم
راشد المبارك

SAYIDATY GLASS HOUSE
يجمع المزيد من الملهمات



خارج الصندوق

الإبداعُ جزءٌ لا يتجزّأ من طبيعة الإنسان، لكن تطوير هذا الإبداع، والقدرة على إظهاره، غالباً ما يقعان ضحيةَ الأفكار السلبية، وانعدام الثقة بالنفس، والقلق من المستقبل، وتصبحُ الشكوكُ أكبر، والمخاوفُ أعظم إذا ما تطلّب حلم الابتكار التخلّي عن وظيفةٍ آمنة.

لابدَّ إذاً من استجماعِ الأفكار الشجاعة التي تجعلنا نتعلّم من الخوف، وتصوُّرِ المستقبلِ بعد أعوامٍ طويلةٍ دون تحقيق الحلمِ، هل ستكونُ الوظيفةُ حينذاك تستحقُّ التخلّي عنه؟

أفردنا لكم في هذا العددِ موضوعاتٍ متنوّعةً، تعزّزُ مفهوم الجرأة على التفكير خارج الصندوق، حيث استضفنا خلال الأسبوعِ الثاني من فعاليات بيت سيدتي الزجاجي في بوليفارد رياض سيتي شخصياتٍ نسائيةً ملهمةً، اتّبعن شغفهن، ومضين في مسارِ تحقيق أحلامهن في مجالاتٍ مختلفة. أخبرتنا الشابةُ السعودية بسمة التويجري، الناشطةُ في مجال التطوع، عن شغفها بنشر ثقافة الإحسان، الذي دفعها إلى إطلاق مبادرة "رد الجميل"، وألحقتها بتأليف كتابٍ بعنوان "من المجتمع للمجتمع" للتعريف بالمبادراتِ المجتمعية الخيّرة، والجنودِ المجهولين الذين يقفون وراءها.

يضمُّ العدد كذلك ملفاً، نحتفي من خلاله باليوم الوطني العماني الـ 51. التقينا بشخصيةِ الغلاف السيدة بسمة بنت فخري آل سعيد، التي كرّست حياتها للتوعية بالصحة العقلية، وحقّقت حلمها بتأسيس أوّل عيادةٍ نفسيةٍ في سلطنة عُمان. ونستكملُ بتسليط الضوء على شخصياتٍ لافتةٍ، منها فاطمة النبهاني، لاعبةُ التنس وأوّل خليجيةٍ تدخل التصنيف الدولي للعبة، والمحامية ريم الزدجالية، العضوة في إدارة جمعية المحامين العُمانية، التي سعت إلى وضع بصمةٍ نسائيةٍ في عالم القانون بعد أن كان حكراً على الرجالِ فترةً طويلة.

أيضاً تجدون تحقيقاً شبابياً عن الميول نحو العمل الحر في مجالاتٍ إبداعية، مثل الموسيقى، والفنون، والجمال، مع شبابٍ وشاباتٍ شاركونا تجاربهم في مراحل تحويل هواياتهم إلى مشروعاتٍ صغيرةٍ بالتخطيطِ، واتّباعِ الحدس، وخوضِ المغامرة.



لمى بنت ابراهيم الشثري







أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



رئيسة التحرير
لمى بنت ابراهيم الشثري

Editor-in-Chief
Lama AlShethry

Lama@sayidaty.net

مديرة التحرير **سلطانة كيروز**
مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**
هيئة التحرير **آمال منذر - رولا زعزع عياد- زهراء الخالدي - عتاب نور**
لينا حوراني - معتز الشافعي- ميرنا عباس - نسرين حمود
سكرتيرتا التحرير **إيلين الرشماني معاصري - لبنى زيتوني**

www.sayidaty.net

 sayidatynet  sayidatynetpage  sayidatynet

المسؤولون عن التحرير في المكاتب
بيروت: **كلودين كميد - البحرين: بدور المالكي - القاهرة: مصطفى عبد العال**
المغرب: **سميرة مغداد - تونس: الطيب فراد**

المديرة الفنية: **ناتالي ديب**
الإخراج الفني: **جومانة أبو شقرا - سمر شبّاني**
غرافيك وتنسيق الصور: **حسين علوي**

شركات نشر


الشركة السعودية للأبحاث والنشر
www.srpc.com


الخليجية للإعلان والعلاقات العامة
www.alkhaleejiah.com


الشركة السعودية للتوزيع
www.saudidistribution.com


الشركة السعودية للنشر المتخصص
www.sspc.com.sa


الشركة العربية للوسائل
www.arabmediaco.com

الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة: 920000417 | **دبي:** 0097143914440 | **لندن:** 00420745046950 | **باريس:** 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الإدارة العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com | **الموقع الإلكتروني:** www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات: ص.ب 62116 | **الرياض** 11585 **هاتف:** 4419933 1 966+ | **فاكس:** 2121774 1 966+ | **بريد إلكتروني:** www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» دبي هاتف: 3916503 4 971+ | **فاكس:** 3918354 4 971+ | **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ | **فاكس:** 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | **فاكس:** 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع: 96824491399+ | **الأردن شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات:** 9624202018+
مصر: مؤسسة الأهرام للتوزيع: 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ | **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب: الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات** 9611368007+

CONTENTS

فهرس



12

50

34

60



86



96

114



112

106

srmg

المجموعة السعودية للأبحاث والإعلام

تُعيِّن شركة الوسائل السعودية (SMC) وكيلًا إعلانياً حصرياً

أعلنت المجموعة السعودية للأبحاث والإعلام (SRMG) تعيين شركة الوسائل السعودية (SMC) أبرز الشركات المتخصصة في التسويق الإعلاني الرقمي في منطقة الشرق الأوسط وكيلاً إعلانياً حصرياً للمجموعة التي وقّعت عقداً مع الأخيرة تتولّى بموجبه مهام مبيعات الإعلانات التجارية، الرقمية والمرئية والمسموعة والمطبوعة، لكافة المنصّات التابعة لـ SRMG، وذلك بدءًا من الثامن من نوفمبر 2021.

الرياض | «سيدتي» Sayidaty



جمانا الراشد الرئيس التنفيذي للمجموعة السعودية للأبحاث والإعلام SRMG، محمد الخريجي، رئيس مجلس إدارة شركة الوسائل السعودية SMC أثناء توقيع الاتفاقية

تعد الوسائل السعودية من أهم الشركات التي تقدم خدمات التسويق الإعلاني، والأكثر خبرة في تقديم الخيارات والحلول الإعلانية، وفق أعلى المعايير المهنية، كما أنها تملك خبرة تراكمية أهلتها لأن تكون الأبرز في المنطقة العربية والشرق الأوسط في مجالها، بالإضافة إلى مواكبتها التطور الكبير الذي شهد قطاع الإعلانات الرقمية، حيث عززت من قدراتها وإمكاناتها بالاستفادة من التقنية الرقمية المتجددة وتوظيفها في لخدمة سوق الإعلانات.

وتسعى هذه الشراكة إلى منح المعلنين فرصاً تجاريةً جديدةً واعدة وآفاق أوسع في الوصول إلى الجمهور، ما يُعزّز من مكانة المجموعة كشركة رائدة في قطاع الإعلانات.

أهمية الشراكات الاستراتيجية

تعقيباً على الاتفاقية، قالت جمانا راشد الراشد، الرئيس التنفيذي للمجموعة السعودية للأبحاث والإعلام (SRMG): «لقد أعلنا مؤخراً عن استراتيجية النمو والتحول الرقمي الجديدة، لتصبح المجموعة مركزاً إعلامياً متكاملاً مدعوماً بالبيانات ومرتكزاً على التكنولوجيا ونظم الربط المتطورة، لريادة الاعلام الرقمي والاجتماعي، ولخلق محتوى فريد وحصري، تعزيزاً لمكانة المجموعة كمصدر موثوق للأخبار والمعلومات من وإلى الشرق الأوسط».

وأضافت:«لقد وضعنا لأنفسنا أهدافاً طموحة، ولطالما كانت الشراكات الاستراتيجية عامل نجاح حاسم بالنسبة لنا، لذا ومن خلال توقيع هذه الاتفاقية، يسرنا الإعلان عن شركة الوسائل السعودية



بعد توقيع الاتفاقية بين SRMG و SMC

جمانا الراشد: سوف يلعب هذا التعاون دوراً أساسياً في تطوير الأداء، وتعزيز الكفاءات، وتعظيم الإيرادات التي ستؤدي إلى خلق تجربة أفضل لقرائنا ومتصفحينا ومعلنينا

(SMC) كشريك استراتيجي رئيسي للمجموعة. سوف يلعب هذا التعاون دوراً أساسياً في تطوير الأداء، وتعزيز الكفاءات، وتعظيم الإيـرادات التي ستؤدي إلى خلق تجربة أفضل لقرائنا ومتصفحينا ومعلنينا، فضلاً عن تحقيق العوائد لمساهمينا. سعيدون بالشراكة مع شركة الوسائل السعودية (SMC) ونتطلع للتعاون والعمل عن قرب مع فرق العمل فيها».

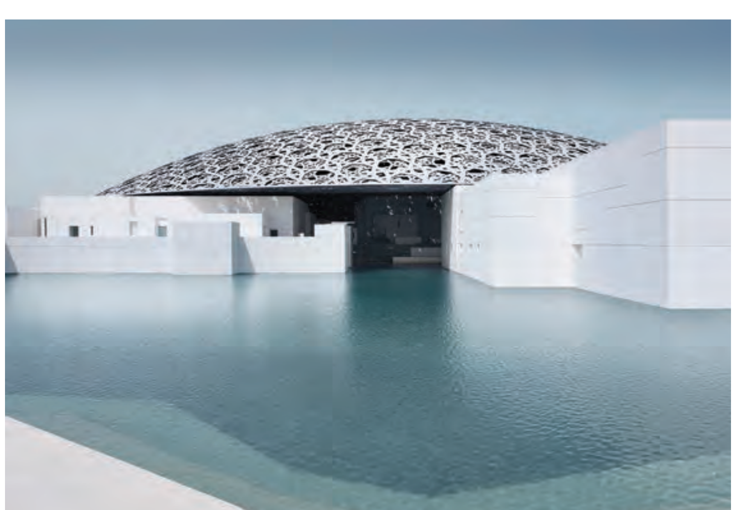
حلول استثنائية

من جانبه، قال محمد الخريجي، رئيس مجلس إدارة شركة الوسائل السعودية (SMC): «تعزز هذه الاتفاقية من أهداف الشركة الرامية إلى تمكين العملاء في المنطقة من الاستفادة من خبراتنا الواسعة في التحول الرقمي وتوظيف الذكاء الاصطناعي في تحليل البيانات بما يضمن تحفيز الابداع والتنافسية من خلال الفرص المبتكرة التي توفرها استراتيجياتنا التوسعية نحو تعزيز

محمد الخريجي: تعزز هذه الاتفاقية من أهداف الشركة الرامية إلى تمكين العملاء في المنطقة من الاستفادة من خبراتنا الواسعة في التحول الرقمي

مكانة الشركة إقليمياً والنهوض بهذه الصناعة لتقديم حلول استثنائية ذات جودة عالية للمنافذ الإعلامية والمنصّات الرقمية وشبكات التواصل الاجتماعي بما يضمن الدور الذي نتطلع به في قيادة هذه الصناعة التي تشهد نموا مضطرد.

تجدُر الإشارة إلى أن المجموعة السعودية للأبحاث والإعلام -(SRMG) المدرجة في سوق الأسهم السعودية «تداول» والتي يقودها فريق تنفيذي تم تعيينه حديثاً - تُركّز على تقديم محتوى حصري ونوعي للجمهور، من خلال منصّات رقمية واجتماعية مبتكرة، ثابتة ومتحرّكة، فضلاً عن تعزيز انتشار وسائلها الإعلامية عبر الأقمار الصناعية. كما تُخطِّط المجموعة لتعزيز قدراتها في مجال البيانات والتقنية، وتطوير منتجات وخدمات جديدة، وتعزيز قدراتها المالية، وتنويع مصادر الإيرادات. يُذكر أن SRMG تمتلك أكثر من 30 وسيلة إعلامية كبرى بما في ذلك صحيفة الشرق الأوسط وشبكة الشرق للأخبار وصحيفة عرب نيوز، وغيرها.





احتفل بالذكرى الرابعة لتأسيسه

متحف اللوفر أبوظبي.. موسم ثقافي حافل

احتفل متحف اللوفر أبوظبي مؤخراً بالذكرى السنوية الرابعة على افتتاحه، مستعرضاً إنجازاته في العام الماضي وتطلعاته للعام المقبل. معلناً عن موسمه الثقافي الجديد الذي سيشهد ثلاثة معارض عالمية كبرى.. وعلى الرغم من التحديات التي شهدها العالم في عام 2021، بسبب جائحة كورونا، فقد افتتح المتحف معرضين عالميين بنجاح، وهما «التجريد وفن الخط: نحو لغة عالمية»، و«التنين والعنقاء – قرون من الإلهام بين الثقافتين الصينية والإسلامية». كما أعاد افتتاح متحف الأطفال بمعرض تفاعلي بعنوان «مشاعري! مغامرة جديدة في عالم الفن».

أبو ظبي | **وام WAM**
الصور | **موقع متحف اللوفر الإلكتروني - «وام WAM»**

يقوم المتحف بتغيير الأعمال الفنّية المعروضة في قاعاته، باستمرار، حيث تمت إضافة أكثر من 100 عمل فني جديد إلى قاعات العرض بمناسبة الذكرى السنوية الرابعة لتأسيسه، كما تم إطلاق مركز المصادر ومختبر البحوث، كما تم عقد شراكة جديدة مع العلامة التجارية السويسرية «ريتشارد ميل»، لإطلاق معرض سنوي بعنوان «فن الحين»، والذي تترافق معه جائزة «ريتشارد ميل للفنون».

تجاوز الصعوبات

بهذه المناسبة قال محمد خليفة المبارك، رئيس دائرة الثقافة والسياحة في أبوظبي: «يقدم متحف اللوفر أبوظبي نموذجاً جديداً للمتاحف ولرسالتها التي تقوم على خدمة الجمهور المحلي والعالمي، على الرغم من أنَّ جذوره تعود إلى العاصمة الإماراتية»، مضيفاً أنَّ مشاريع المتحف وإنجازاته رسخّت مكانته مَعلماً من معالم المدينة. وعن إنجازات العام الحالي.

لقاء الحضارات

يتميّز المتحف عن غيره من المتاحف بنهجه العلمي الذي يروي قصص لقاء الحضارات، من خلال عرض مجموعة شبه دائمة من الأعمال الفنّية. فقد شهد هذا العام تغيير الأعمال الفنّية المعروضة في قاعات العرض وعرض أعمال جديدة، منها المُقتناة ومنها المُستعارة، حيث تم عرض 56 عملاً فنياً جديداً من مقتنيات المتحف، بمناسبة الذكرى السنوية لافتتاحه. وتختلف أصول هذه القطع الفنّية من حيث الثقافة والمنطقة الجغرافية والعصور التي تنتمي إليها، كما يقدّم المتحف 59 عملاً فنياً مستعاراً. من جانبها، قالت الدكتورة ثريا نجيم، مديرة إدارة المقتنيات الفنية وأمناء المتحف والبحث العلمي في اللوفر أبوظبي: «لقد نشأت فكرة متحف اللوفر أبوظبي انطلاقاً من رغبتنا في أن نروي قصص لقاء الحضارات للعالم، من خلال متحف يجمع الأعمال الفنّية من مختلف العصور والحضارات. وقد أتاحت لنا السنوات الأربعة الماضية الفرصة لإقامة شراكات دائمة مع العديد من المؤسسات المرموقة، ما سهّل علينا الحصول على قطع فنّية مُستعارة، نستكمل بها مجموعة مقتنياتنا. خلال هذه الفترة، نمت مجموعة مقتنيات اللوفر أبوظبي بدرجة ملحوظة، حيث أضفنا إليها قطعاً منتقاة بعناية لتندرج ضمن إطار المتحف السردي».

مركز للأبحاث

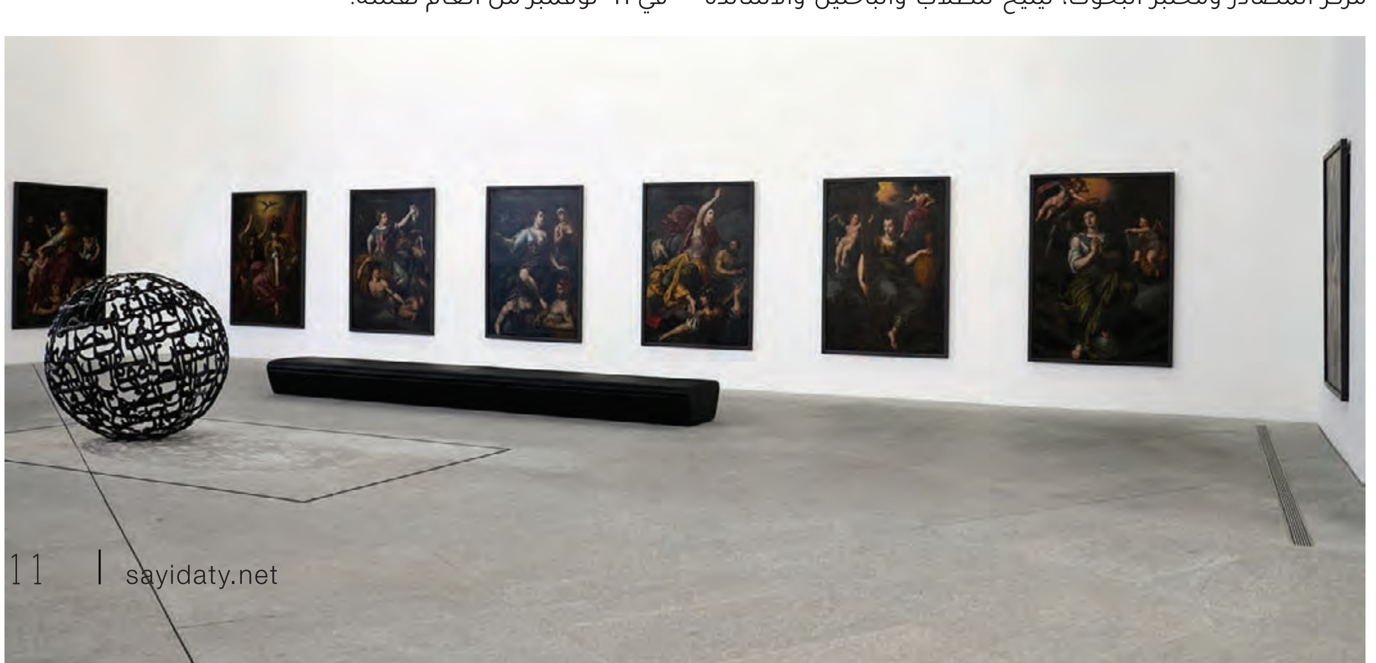
ويفتتح متحف اللوفرأبوظبي مرفقين من المرافق البحثية الرائدة، هما مركز المصادر ومختبر البحوث، ليتيح للطلاب والباحثين والأساتذة والزوار استكشاف مجموعة مقتنيات المتحف. كما سيقدم المركز المواد اللازمة لتوثيق مجموعة مقتنيات المتحف ودراستها وحفظها، ودعم المشاريع البحثية للمتحف ومن خلال الموارد الرقمية وقاعدة بيانات الأعمال الفنّية الواسعة ومجموعة المكتبة التي تشهد نمواً مستمراً، والتي تشمل نحو 5 آلاف كتاب حول مجموعة المتحف الفنّية وتاريخ الفن. يركز المركز على تبادل الفن وانتشاره. يُذكر أن جميع الموارد متوفرة بالعربية والإنجليزية والفرنسية، وهي تتّبع نهجاً متعدد التخصصات في استكشاف الروابط الأنثروبولوجية والتاريخية والجمالية والفنية من منظور عالمي متعدد الثقافات.

احتفاء باليوبيل الذهبي

احتفالاً باليوبيل الذهبي لدولة الإمارات في شهر ديسمبر المقبل، سيقدم متحف اللوفر أبوظبي أعمالاً فنّية من الدولة تلقي الضوء على وحدة الإمارات، إلى جانب عرض أعمال فنية من مختلف الإمارات، من العصور القديمة إلى يومنا هذا. وتشكل هذه الأعمال، التي تشمل قطعاً أثرية مُستعارة من المؤسسات الإماراتية الشريكة، إلى جانب الفيلم المعاصر «آلات حادة» للمخرجة والشاعرة نجوم الغانم، شهادةً جماعيةً على تاريخ الأمة وإنجازاتها الثرية، التي تحققت بفضل الاستدامة الثقافية والتنوع الثقافي في البلاد. والأعمال مُستعارة من مؤسسات شريكة في دولة الإمارات وهي دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، ومتحف جوجنهايم أبوظبي، ومتحف العين، وبلدية دبي، وهيئة الشارقة للآثار، ومتحف عجمان الوطني، ومتحف أم القيوين الوطني، ومتحف رأس الخيمة الوطني. كما سيتمكن رواد المتحف من مشاهدة قبّته الأيقونية الشهيرة تتحوّل إلى عمل تركيبي بالصوت والصورة، يعكس نشأة دولة الإمارات العربية المتحدة وتطورها. كما سينظم المتحف عرضاً للصور والفيديوهات من الأرشيف الخاص بالدولة على مدار السنوات الخمسين الماضية بالتعاون مع شركة أبوظبي للإعلام، باستخدام لوحات جدارية رقمية ديناميكية.

إشراك المجتمع المحلي

لقد عمل المتحف منذ افتتاحه على إشراك المجتمع المحلي، من الطلاب والفنانين وعشاق الفن والعائلات وكبار المواطنين والمقيمين ومواطني الدولة وأصحاب الهمم وغيرهم، عبر توفير تجارب تعليمية هادفة تناسب جميع الأعمار.يذكر أن متحف اللوفر أبو ظبي قد قام بتصميمه المهندس المعماري الفرنسي جان نوفيل بتصميمه، وافتتح في 8 نوفمبر 2017 وفتح أبوابه للزوار في 11 نوفمبر من العام نفسه.





الإطلالة للمصممة أمل الجمالي

رئيسة عيادة همسات السكون للصحة النفسية في سلطنة عمان

السيدة
بسمة بنت فخري آل سعيد:
المرأة العمانية حظيت بدعم الدولة الكامل

تحتفي سلطنة عُمان في الثامن عشر من شهر نوفمبر الجاري بيومها الوطني 51، وبدورها تشارك مجلة سيدتي الأشقاء في عمان هذه المناسبة عبر تسليط الضوء على إنجازات المرأة العمانية حيث نلتقي شخصية الغلاف السيدة بسمة بنت فخري آل سعيد الرائدة في التوعية النفسية ومؤسسة العيادة النفسية الأولى في سلطنة عمان؛ ونستعرض من خلال الحوار أهداف عملها الدؤوب وطموحات المرأة العمانية ومستقبلها الزاهر .

تنسيق | **عتاب نور Etab Nour**
حوار | **عواطف الثنيان Awatif Althunayan**
تصوير | **عماد حسن Imad Hasan**
مكياج | **جاكي بودوار Jacky Boudoir**



الزي الظفاري من تصميم Fatma&Israa

بلغت نسبة الإناث العمانيات العاملات في القطاع الحكومي والخاص 33.2% من إجمالي العاملين.

اهتمام المرأة العربية بالصحة النفسية تطور كثيراً وأفضل من ذي قبل فقد تخطت حاجز الصمت.

في اليوم الوطني العماني 51 مسيرة عطاء ونجاحات، كامرأة عمانية ما أبرز المكتسبات الوطنية التي قدمتها لوطنك؟

أهم المكتسبات الوطنية التي حققتها لوطني: حصولي على جائزة الكفاءة العلمية لمشاركتي بملتقى المسؤولية المجتمعية للأسرة العربية 2020، حصلت على لقب سفيرة دولية للمسؤولية الاجتماعية من قبل برنامج السفراء الدوليين للمسؤولية الاجتماعية 2020، تكريمي كواحدة من ضمن 50 شخصية عمانية نسائية من حرم السلطان السيدة عهد، بيوم المرأة العمانية 2020، ولقب سفيرة هيئة المرأة العالمية لجهودي بخدمة قضايا المرأة بمسقط 2017، ودرع التميز الذهبي من مجلس المرأة العربية تكريماً لجهودي بمجال المسؤولية الاجتماعية بالأردن 2015، كما حصلت على الدكتوراه الفخرية للمشاريع الشبابية التطوعية بدبي 2015.

المرأة دعامة الوطن

ما الدعم الذي حظيت به المرأة العمانية لتصل إلى هذه المكانة؟

المرأة العمانية حظيت بدعم الدولة في النظام الأساسي كاملاً، والسلطان هيثم - حفظه الله - وضع أساسيات مهمة للمرأة العمانية وكفل حقوقها، بالإضافة لجعلها أهم الدعائم الأساسية في العمل الوطني، وعمل على تحقيق المساواة والعدالة وتكافؤ الفرص، أسوة بأخيها الرجل على مختلف الأصعدة، وتنص المادة 12 على المساواة في تولي الوظائف العامة من دون تمييز بين الذكور والإناث، وبلغت نسبة الإناث العمانيات العاملات في القطاع الحكومي والخاص 33.2% من إجمالي العاملين، حتى نهاية يوليو 2020، فيما بلغت نسبتهن في القطاع الخاص 26.4% من إجمالي عدد العمانيين العاملين في القطاع، وبلغ عددهن في نهاية عام 2019 أكثر من 66 ألفاً و400 عاملة، والمرأة العمانية في طليعة رؤية 2040، حيث تجاوزت نسبة المشاركة بالرؤية نحو 41 ألف مشاركة، وبلغت نسبة مشاركة المرأة فيها ما بين 30 - 35%.

منظومة شاملة

الطريق لرؤية 2040 من أهم قواعد جودة الحياة للصحة النفسية، ما دور الدولة في نمو أعمالك؟

الطريق إلى رؤية 2040 من أهم قواعد جودة الحياة للصحة النفسية، التي نسعى إلى تحقيقها في المستقبل بدعم الدولة، وقيادتنا بالسلطنة عملت على توفير منظومة صحية شاملة وعادلة، بمعايير عالمية، تهدف إلى مجتمع يتمتع بصحة مستدامة، تترسخ فيه ثقافة الصحة، بالإضافة إلى إعداد كوادر وقدرات وطنية مؤهلة في البحث العلمي والابتكار الصحي، وتقديم أنظمة وخدمات طبية تقنية، وكذلك رعاية صحية وقائية وعلاجية ذات جودة عالية بجميع مستوياتها، تمكنت خلالها من تعزيز دعاماتها لمواجهة جائحة كورونا.

العمل الجماعي

كيف تشاهدين طموح المرأة العمانية في الأعوام المقبلة؟

طموح المرأة العمانية تحقيق العديد من الإنجازات والنجاحات الكبرى، ولله الحمد، السلطنة من أوائل الدول الداعمة لتمكين المرأة، فاليوم الوطني العماني، فرصة لتجديد العهد وترسيخ الهوية والانتماء للوطن، وتحفيز للمرأة العمانية، لتوجيه قدراتها بالعمل الجماعي، بكونه أقوى وأكثر واقعية..

الرقي بالصحة النفسية

ما هي نصيحتك للراغبات في خوض مجالك بالصحة النفسية؟

أنصح الراغبات في خوض مجالي للعمل كأخصائيات نفسيات، أن يصبحن قويات، وصاحبات قرار، وعليهن مواجهة مخاوفهن بالثقة بالنفس، والعمل على اكتساب الخبرات الكافية للاندماج في التنمية الشاملة.

كأخصائية نفسية كيف تقيمين اهتمام المرأة العربية بصحتها النفسية؟ والمرأة العمانية بصفة خاصة؟

اهتمام المرأة العربية بالصحة النفسية تطور كثيراً، وأفضل من ذي قبل، فقد تخطت حاجز الصمت، وكذلك بالنسبة للمرأة العمانية، إذ كانت المرأة تلجأ لأشخاص غير مختصين بالصحة النفسية لطلب الاستشارة، كصديقة أو أخت، أو كانت تكبته، وبعضهن الآخر يبحثن عن حلول سريعة كالعصى السحرية، وهذا خطر كبير، فالعلاج النفسي يحتاج إلى صبر وقليل من الهدوء

الطريق إلى رؤية 2040 من أهم قواعد جودة الحياة للصحة النفسية، التي نسعى إلى تحقيقها في المستقبل.

تطلعاتي المستقبلية الرقي بالصحة النفسية، ونشر البرامج القيادية بمختلف الوزارات.

للحصول على النتائج المطلوبة، ولازلن يعتقدن بأن استشارة الأخصائي أو العيادات النفسية هي بمثابة وصمة عار، لذلك نحتاج إلى بذل جهود أكثر للتوعية وتثقيف المجتمعات، ولابد أن يتبعن فكرة الخطوات السليمة باستشارة ذوي الاختصاص، والتحدث عما يعانين من مشاكل يمررن بها، حتى لا تتطور فيما بعد إلى أمراض نفسية، وأنا متفائلة ومتأملة بالتغيير خلال السنوات القليلة المقبلة.

ما هي تطلعاتك المستقبلية؟

تطلعاتي المستقبلية الرقي بالصحة النفسية، ونشر البرامج القيادية بمختلف الـوزارات، ونشر الوعي والتثقيف بالصحة النفسية داخلياً وخارجياً، بطريقة سلسة وجميلة، بكونها مهمة في كل المراحل الأسرية والمهنية التي يمرون بها.

هل توافقين على دمج الصحة النفسية الوقائية والعلاجية مباشرة بمراكز الرعاية الصحية الأولية؟

نعم أوافـق، ويجب دمـج الصحة النفسية الوقائية والعلاجية مباشرة بمراكز الرعاية الصحية الأولية في جميع الدوائر الحكومية والقطاعات الخاصة والأمنية والشرطة والتعليم، وأعمل مؤخراً على هذا البرنامج لكي يرى النور قريباً.

هل إجراء البحوث والدراسات النفسية والمجتمعية سوف تسهم في صياغة التشريعات والنظم ذات العلاقة بشؤون الصحة النفسية في بعدها النفسي والحقوقي للمرأة.. كيف؟

نحن نعمل مع العقل والبحوث والدراسات النفسية والمجتمعية، وتعد الخطة الاستراتيجية الأولى لجمع المعلومات، ووفقاً لاحتياجات المجتمع، وصياغة التشريعات والنظم ذات العلاقة بشؤون الصحة النفسية، في بعدها النفسي والحقوقي للمرأة، لذلك لابد من القيام بهذه الدراسات. وما زلنا مستمرين ولا نتوقف عنها، وأي أخصائي نفسي أو خبير يعمل في مجال علم النفس لا يتوقف عن الدراسة والبحث، ويعتمد على المستوى العلمي والقدرات البحثية، ولمن سوف يقوم بهذه الدراسات والبحوث وعينة البحوث، إلى جانب أهمية استمرار وتجديد إجراء البحوث سنوياً لمواكبة احتياجات المرأة والمجتمع.

كيف تجدين الدور المنوط بالمؤسسات الإعلامية بما يتعلق بالصحة النفسية في المجتمع؟

لا يخفى عليكم بأن مؤسسات الإعلام المختلفة لها دور كبير جداً في التوعية بالصحة النفسية، وإلى اليوم لا أرى الإعلام العربي يضع ـ مثلاً ـ إعلاناً للصحة النفسية يدعو لزيارة العيادة النفسية، وكان التلفاز يعرض مشاهد للمريض النفسي بطريقة نمطية ومبالغة، كأن يشد شعره ولونه شاحب ويجري في الشارع، ولا تشجع مطلقاً على العلاج النفسي، ولكن في الفترة الأخيرة، خاصة في شهر رمضان الفضيل، كان هناك تسليط الضوء على بعض الأمراض النفسية في الأفلام المصرية بطريقة سلسة ومختلفة عن العادة، وبالنسبة للإعلام المقروء له حضور سواء بالتغطية أو بالحملات التثقيفية.

التطوع من أولوياتي

تطوعت في خدمة الإنسانية على المستوى العالمي، كيف كانوا ينظرون إليك كامرأة عربية، وما أفضل الأعمال التطوعية التي قمت بها؟

ينظرون لي كامرأة عربية بإعجاب وتقدير لمجهوداتي، ويشغل التطوع جانباً من أولوياتي وأعمالي الإنسانية والمجتمعية، وكانت أفضل الأعمال التطوعية التي أقوم بها زيارة مخيمات اللاجئين سنوياً، إذ أسافر لتقديم المساعدة النفسية، واكتسبت خبرة وعطاء، ولكن حالت جائحة كورونا من السفر حالياً للتطوع.

ومن منبر «سيدتي» أدعو إلى تطبيق عدد ساعات تطوعية في الدراسة، حتى يتم التخرج للطلبة، تماماً مثل الدول الأجنبية.



الإطلالة من تصميم بثينة ديزاين

اليوم الوطني العماني 51

المَرأة العُمانِيَّة

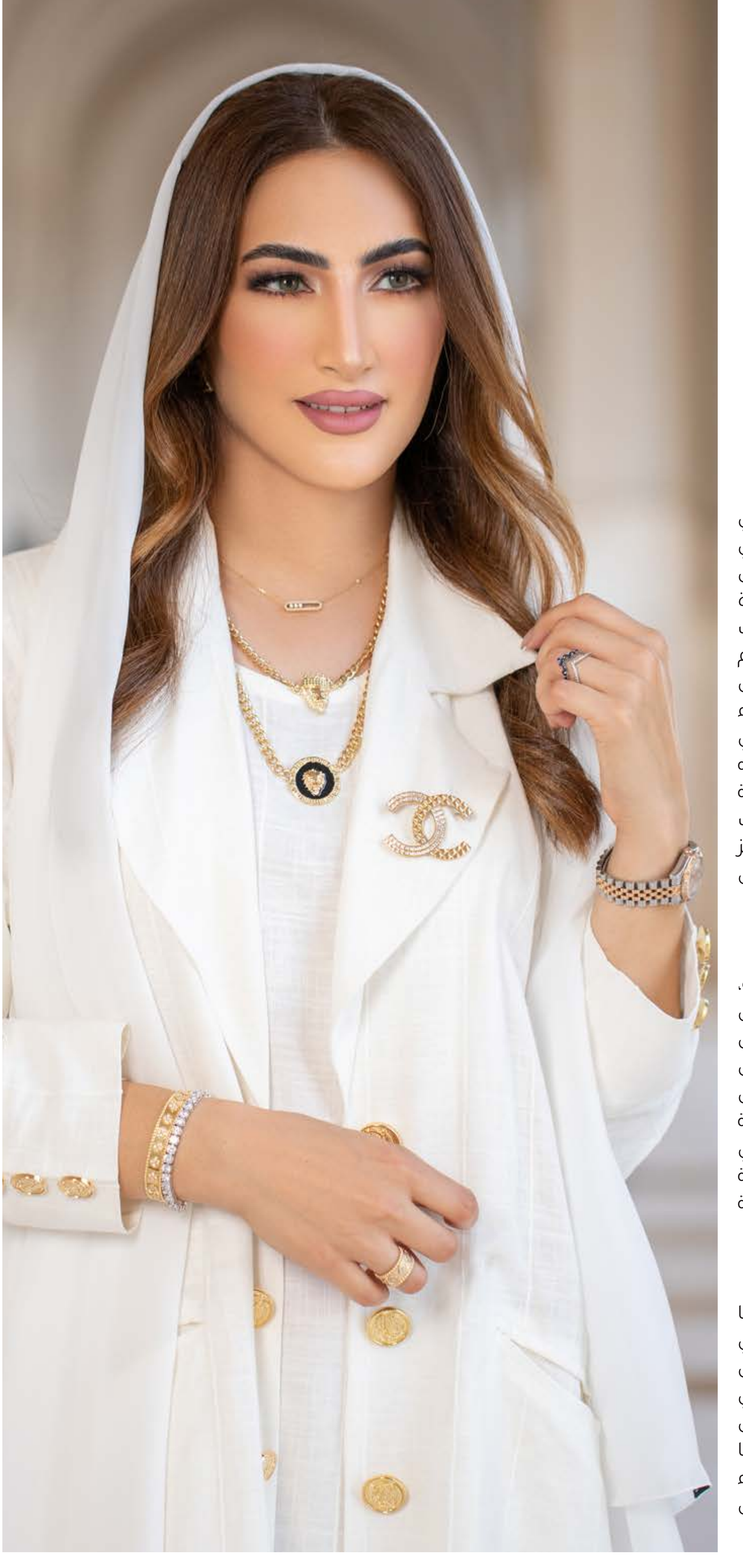
في طليعة رؤية 2040

تاريخ 18 نوفمبر من كل عام، تاريخ استثنائي بالنسبة لسلطنة عمان، ففي هذا اليوم الوطني، الذي تحل ذكراه الـ (51) هذا العام، يحتفى به في ظل استراتيجية يسير على خطاها السلطان هيثم بن طارق منذ توليه مقاليد الأمور في 11 يناير/ كانون الثاني الماضي، واستطاعت المرأة العمانية أن تثبت نفسها وبجدارة، بكونها شريكة في البناء جنباً إلى جنب الرجل، في مسيرة التنمية الشاملة، ودفع عجلة تمكين المرأة العمانية، في العمل الوطني..

«سيدتي» تشارك العمانيين فرحتهم باليوم الوطني، وتلتقي بهذه المناسبة عدداً من العمانيات اللاتي برزن في مجالات عدة للحديث عن رحلتهن مع رؤية انطلقت فيها ملامح مسيرتهن.. كيف بدأن ومن وقف إلى جانبهن في مواجهة تحديات التمكين الاقتصادي والتطوير. وما هي طرق ممارسة المرأة لحقوقها في مختلف الجوانب القانونية والتشريعية العمانية؟ وما حقيقتها الحاضرة ورسالتها للمستقبل؟ وبماذا ينصحن الشابات اللواتي سيتسلمن الراية منهن؟! المزيد من التفاصيل نستعرضها في هذا الملف..

أعدت الملف | **عواطف الثنيان Awatif Althuinayan**
الرياض | **يارا طاهر Yara Taher - إبراهيم الخطيب Ibrahim AlKhatib**
تصوير | **عبد الله رمال Abullah Rammal - عماد حسن Imad Hasan**





لاعبة التنس

فاطمة النبهاني: الرياضيات العمانيات حققن إنجازات غير مسبوقة

ترى اللاعبة فاطمة النبهاني لاعبة المنتخب الوطني العماني للتنس، وأول لاعبةٍ خليجية تدخل التصنيف الدولي للعبة، أن الطريقة التي تقدم بها الشعب العُماني على مدى العقود القليلة الماضية غير مسبوقة. وفيما يتعلق بالمرأة العُمانية، تشير إلى أن العديد من النساء يشغلن مناصب عليا في مختلف القطاعات العامة والخاصة. وتتقاسم اليوم هذه المسؤوليات لخلق مجتمع متوازن في حياتهن المهنية حيث يعملن جنباً إلى جنب مع الرجال كشركاء لبناء عُمان. وتابعت: «قطاع الرياضة من القطاعات التي أثبتت المرأة العمانية وجودها فيه، واستطاعت من خلاله إبراز دورها بالإسهام الفاعل في تنفيذ الكثير من الأنشطة والفعاليات والمشاركات الرياضية على كافة المستويات المحلية والإقليمية والدولية، وحازت على العديد من المراكز والبطولات الرياضية، مما جعلها تؤكد قدرتها على البذل والعطاء في كافة الميادين».

سفيرة الرياضة

وعن دورها كسفيرة للمرأة العمانية في مجال الرياضة، قالت: «يشرفني أن أرفع اسم بلدي عمان في المحافل الدولية، ودوري حالياً أن أمهد الطريق لكل النساء والأجيال القادمة المهتمة بالرياضة، وتمكنت ولله الحمد من تحقيق الكثير من الإنجازات في مسيرتي الرياضية التي بدأت من سن التاسعة، وبات مجموع الإنجازات الدولية في فئة الفردي والزوجي 104 إنجازات، وذهبية الألعاب العربية في الدوحة 2011، وذهبية الألعاب الإسلامية 2015، وذهبية الدورة الخليجية لرياضة المرأة مسقط 2015، وذهبية بطولة العرب للسيدات 2016».

تهنئة للعمانيات

وأضافت النبهاني: «أهنئ كل امرأة عمانية في أرضنا الطاهرة على كل ما تبذله من عطاء وبذل وتضحية في سبيل خدمة وطنها وتنميته؛ فالوطن لا يحلق من دون المرأة كما قال جلالة السلطان قابوس رحمة الله. في همتها وعزمها تستطيع أن تصل إلى مالم يستطيع الرجال أن يصلوا إليه بل تسابقهم بإصرارها وإرادتها وعزيمتها الصلبة. أسأل الله تعالى لكن المزيد من التقدم والعطاء على الطريق ذاته لرفعة المجتمع وتطوره ومزيداً من العطاء يا نساء بلادي».



الضابط أول لطائرة بوينج 737
منال البلوشي: الطيران ألهمني التحليق نحو القمة

الطيارة منال البلوشي، أصغر امرأة عمانية ملهمة، انضمت إلى الطيران العماني بسلطنة عمان، ورثت عن والدها، الطيار حسن البلوشي، عشق الطيران منذ نعومة أظافرها، واستطاعت تحقيق حلمها، وتدرجت بالوظيفة حتى وصلت لرتبة ضابط أول لطائرة بوينج 737.

أصغر طيارة عمانية

منحتنا الطيارة منال البلوشي، بعض الوقت أثناء رحلتها الجوية في سماء السلطنة، وقالت لـ «سيدتي»: ولدت الفكرة من رحم رغبتي بخلق تحد لنفسي، ورفع سقف طموحي، وظل الحلم يرافقني، وبعد نحو نصف عام، من دراسة التمويل والمحاسبة بأيرلندا، توقفت وعدت للتفكير بجدية لدراسة الطيران، وبمباركة ودعم والديّ اتخذت القرار، وحددت أهدافي، وبدأت بالتنفيذ، والتحقت بمجال الطيران في سن 19 عاماً، كان ذلك في عام 2016، ودرست الطيران في جامعة نيوزيلندا، وعزمت على الاستمرار، وعدم التوقف، بالعزيمة والإصرار للوصول إلى النجاح، ولله الحمد حققت حلمي، وتدرجت في الوظيفة حتى أصبحت ضابطاً أول في سن 21 عاماً، ما يجعلني أصغر امرأة عمانية تنضم إلى الطيران العماني.

المجتمع تغيرت ثقافته

وفي السياق ذاته قالت منال البلوشي، إنها تلقت دعماً وتشجيعاً كبيرين بالعمل، وأضافت: «عند تدريبي على خطوط الطيران العمانية، الناقل الرسمي الوطني بالسلطنة، تلقيت الدعم والتشجيع من قبل المدربين على مهارات الطيران، فضلاً عن دعم الدولة لتمكين المرأة العمانية، فقد حققت المرأة العمانية العديد من الإنجازات الكبرى، وأسهمت بشكل حيوي في بناء الوطن».
وترى البلوشي، بأن المجتمع تغيرت ثقافته، بشأن انخراط المرأة في حقول الطيران، لإدراكه بأهمية مشاركتها في الاستراتيجية الوطنية، واعتاد على فكرة وجود المرأة في صناعة الطيران، وكثرت أعدادهن في تلك المهنة، بالإضافة لتمكينها من المناصب القيادية، بمختلف المجالات. ثم عادت وأوضحت: «لاتزال نسبة مشاركة المرأة في مجال الطيران منخفضة عالمياً ولكنها في ازدياد بسلطنة عمان».

دعم الحكومة العمانية

وعن أهم التحديات التي واجهتها.. أفصحت منال بأن أهم التحديات التي واجهتها عندما كانت في مرحلة التدريب في مجال الطيران «نظرية ATPL» وهي تعني اجتياز 14 مادة في 6 أشهر، بمعدل نجاح 75%، وهو الشرط اللازم لتتمكن من النجاح، حاولت جاهدة للعمل بجد لمدة 6 أشهر، موضحة: «ذلك كلفني التخلي عن الحياة الاجتماعية، وكنت أخطط لكل شيء، حتى الوقت الذي أستيقظ أو أنام به، فهناك مناهج دراسية كثيرة، في مدة زمنية قصيرة.. تلك كانت أصعب مرحلة يمكن لأي شخص مواجهتها أثناء الدراسة. ولكن في النهاية، وبفضل الله تعالى، حققت النجاح الباهر».

ملهمة للأجيال الواعدة

وعن رسالتها التي توجهها لمن ترغب في خوض مجالها من الفتيات؟ أفادت منال: العمل كطيار ليس رفاهية، بل تكليف، ويجب أن تكون قائداً وواثقاً من القرارات لكسب ثقة الركاب، والقدرة على التخطيط الجيد، وتحمل مسؤولية نقل المسافرين والأمتعة والبضائع بسلام، بالإضافة إلى أنك تحتاجين إلى قوة ملاحظة، وخبرة، ومهارات التواصل. معبرة عن اعتزازها وفخرها بعد كل رحلة تقوم بها، عندما يوجه لها الركاب كلمات الشكر والثناء لتيسير الرحلة، وكذلك الشعور بالسعادة ينتابك بأن لديك مغامرة ووجهة مختلفة كل يوم، ما يكسبك طاقة إيجابية لتحقيق المزيد من الإنجازات.
وعن تطلعاتها المستقبلية؟ أجابت البلوشي: «أطمح بأن أصبح مدربة طيران للأجيال الواعدة».



سيدة الأعمال

الشيخة ثريا بنت محمد الغيثي: عشقي للزي العماني بمثابة عشق للوطن

الشيخة ثريا بنت محمد الغيثي، واحدة من أبرز سيدات الأعمال في سلطنة عمان، شغفها بالأعمال قادها إلى تأسيس 3 شركات بقطاعات مختلفة، منها: شركة «القرم إكسبو» لتنظيم المعارض والمؤتمرات، التي أضحت الأضخم والأقوى في الوطن العربي، وشركة "دانة الموضة" للتجارة، وشركة «سيغل» لتطوير الأعمال بشكل خاص.

تحكي الشيخة ثريا الغيثي، قصة بدايتها في عالم التصميم والموضة لـ «سيدتي» قائلة: بدأت بتصميم الأزياء في سن مبكرة، كنت أصمم ملابسي بنفسي، وعندما كنت على مقاعد الدراسة الجامعية صممت عباءاتي الخاصة، ونالت إعجاب زميلاتي وصديقاتي، ثم بدأت بافتتاح مشروع في دولة الامارات، وآخر في السلطنة، حصلت على ماجستير إدارة أعمال من جامعة القاهرة، تخصصي الجامعي بكالوريوس تربية، حاصلة على دبلوم عالٍ بعلم النفس، ودبلوم عال في تصميم الأزياء والموضة، عملت موظفة بوزارة التربية والتعليم، وتراكمت خبراتي لـ 16 عاماً في مجال الأزياء.

الحياة قرار

وفي معرض إجابتها عن سؤال يتعلق بالتحديات التي واجهتها؟ أفادت الغيثي: واجهتني الكثير من الصعوبات في بداية مشواري، من حيث إيجاد المقر المناسب للانطلاقة، والبحث عن الخامات الفخمة، التي تناسب ذوقي، قبل ذوق الزبائن..

وأرجعت كسرها لقاعدة «العميل أولاً» بجزمها بأن لها تأثيراً وقدرة على اقناع زبوناتها.. لكنها تقول: إن بين الطرفين علاقة احترام وثقة. وتوضح: غالبية الزبونات يطلبن استشارتي لثقتهن بذوقي، الذي يتناسب مع طموحاتهن في صناعة الموضة والجمال.

وقالت الشيخة ثريا، ما يميز تصاميمي، اهتمامي بالتفاصيل، مع الفخامة والبساطة بالوقت نفسه.

حاولت إبراز الأزياء العمانية بلمسة عصرية، مع المحافظة على الهوية والتراث.. تقول: «الإنسان من دون هوية؛ لا مستقبل له» مضيفة أن عشقها للزي العماني هو بمثابة عشق للوطن «المكان الذي وُلدت فيه وتشكلت فيه شخصيتها»، وتعتقد أن من واجبها الحفاظ على هذا الإرث كلما سنحت لها الفرصة..

وركزت الشيخة الغيثي في سياق حديثها لـ «سيدتي» على ضرورة أن تدعم المرأة نفسها ذاتياً، وتؤمن بقدراتها، قائلة: «إيماني بنفسي وبموهبتي، كان الدافع الأول لتنميتها، وتحويلها إلى مهنة، وأن يكون لي تأثير قيادي في مجتمعي، وأساهم بتنمية وطني، فضلاً على تشجيع الأقارب والأصدقاء، وأحببت أن أصنع عالمي الخاص، ليكون عالماً مليئاً بالألوان الحالمة، والتصاميم المميزة، وأطلقت عليه براند (عالمي أحلى) للعباءات والأزياء، وانعكست تعدد المجالات في عملي بين الموضة والتطوير والتنظيم».

لا ترى الشيخة الغيثي، أن هناك تناقضاً أو تضارباً في الأمر، فكل مجال يغذي خيالها وتتعلم منه شيئاً جديداً، ثم تستطرد: في هذه الثلاثية تكامل رغم اختلافها في بعض التفاصيل، فهي مجموعة متكاملة، كل منها يكمل الأخر.

وحول أبرز الإنجازات التي حققتها؟ أوضحت الغيثي بأن أبرز الإنجازات التي حققتها: «تكريمي كأفضل شركة تنظيم مؤتمرات ومعارض لعام 2021، بمهرجان الفضائيات العربية على مستوى الوطن العربي بالقاهرة، جراء استمراري بعقد الأنشطة والفعاليات على أرض الواقع، مع الالتزام بالإجراءات الاحترازية، بالإضافة إلى تكريمات أخرى في السعودية والإمارات والسلطنة في مجال الأزياء والموضة».

وعن تطلعاتها المستقبلية؟ كشفت الغيثي بأنها تعمل حالياً على مجموعة من العباءات مستوحاة من الطبيعة وألوان الزهور والورود، موجهة رسالة إلى المرأة في اليوم الوطني العماني بأن تخطو خطواتها الأولى في الطريق نحو تحقيق حلمها.



الدكتورة
منى الحكماني:
نفتخر بأن عدد الطبيبات بات يساوي عدد الأطباء

تعمل الدكتور منى الحكماني استشارية أمراض الغدد الصمَّاء والسكري في المستشفى السلطاني والمركز الوطني للسكري والغدد الصمَّاء، حيث تجتهد بوصفها طبيبةً في خدمة أفراد مجتمعها بتقديم التشخيص الصحيح لهم، والعلاج الشافي، إضافةً إلى توعيتهم بأخطار السكري والسُّمنة، وسبل الوقاية من المرَضين، ودعم المرضى معنوياً لتجاوز الأزمات النفسية المصاحبة للأمراض المزمنة. وتواصل الدكتور منى تعليمها، وتطّلع على كل ما هو جديد في مجال تخصصها، وتجري أبحاثاً حول مرض السكري، وسبل علاجه، وتسعى في ظل اهتمام البلاد بالطب إلى الوقوف على آخر المستجدات في المجال عالمياً.

اهتمام الدولة بالطب

تؤكد الدكتورة منى أن عُمان تطورت بسرعةٍ كبيرةٍ في جميع المجالات، خاصةً المجال الطبي، حيث يعدُّ قطاع الصحة من أبرز القطاعات التي أولتها الحكومة العمانية الاهتمام والرعاية، بتوفير أحدث المعدات الطبية ذات المواصفات العالمية العالية، بما يضاهي أكثر الدول تقدماً في المجال، كما ركزت على تدريب الكوادر الطبية في مختلف التخصصات عبر ابتعاثهم للخارج لكسب المعرفة، ومواكبة كل جديدٍ في العلوم والتقنيات، إذ يشهد العالم قفزاتٍ نوعية في المجال الطبي أيضاً شجَّعت الدولة الأطباء على المشاركة في الملتقيات الخارجية المختصَّة، وتقديم أبحاثٍ فيها ومشاركتها مع زملائنا في مختلف دول العالم.

49 % نسبة الطبيبات في عُمان

وتضيف الدكتورة منى: «أثني على الحكومة توفير العلاج مجاناً في البلاد، وعلى الخبرات الطبية الوطنية، إذ نمتلك أطباء وطبيبات عمانيين أكفاء، يُشهد لهم بالبراعة في تخصصاتهم، ويُستعان بهم في أدق العمليات، وقد أكدت الطبيبة العمانية أهمية دورها في خدمة المجتمع بالوقوف جنباً إلى جنب مع شقيقها الرجل في علاج المرضى والمريضات من أفراد المجتمع، حيث تمثل الطبيبات العمانيات نحو 49%، ولدينا عديدٌ من الاستشاريات العمانيات في جميع التخصصات الطبية، واستطاعت الطبيبة العمانية أن تتبوَّأ أعلى المراكز القيادية في المجال الإداري الصحي في الدولة، وبرز دورها المحوري في مواقف كثيرة، خاصةً خلال الأزمات، منها أزمة جائحة فيروس كورونا».



المحامية
ريم الزدجالية:
وعي المرأة القانوني خطوة مهمة لريادة الأعمال

ريم بنت نور الزدجالية، محامية عمانية، دفعها شغفها للقراءة والاطلاع، لإحداث التغيير، والدخول في مهنة شاقة، كانت حكراً على الرجال لسنوات عدة، فتخصصت في مجال القانون، وتخرجت بمرتبة الشرف، في جامعة مانشستر، بالمملكة المتحدة 2002، حاصلة على الدورة التأسيسية بالقانون جامعة وارويك كوفنتري، عضوة إدارة جمعية المحامين العمانية، ورئيسة لجنة المرأة، عضوة لجنة تظلم الأمان الوظيفي.

تتطلع المحامية ريم الزدجالية، مؤسسة مكتب للمحاماة والاستشارات القانونية، لخدمة مجتمعها، والدفاع عن حقوق الناس، وتكرس جهودها لكشف الحقيقة عند الجهات ذات الاختصاص.

تقول ريم بأن بدايتها كانت من خلال القراءة، وتعمقت بقراءة الكتب القانونية، للمقارنة بين قوانين كل دولة وأخرى، وقياسها على الوضع الراهن، لإظهار بصمتها ورأيها.. وقد دفعها إلى ذلك ندرة وضعف الإقبال على هذا المجال من السيدات، فتخصصت فيه دون غيره من التخصصات الأخرى. مؤكدة بأن المحاماة مهنة، ليست حكراً على الرجال، تضيف: «هذه الفكرة تأصلت في الثقافة العربية، التي ربطت الرجل بالشأن القانوني كغيرها من المهن».

التفكير خارج الصندوق

وعن أهم التحديات التي واجهتها، قالت ريم لـ «سيدتي» بأن التحديات التي واجهتها، لا ترتكز على معرفة القانون، وأردفت: «التحديات تعتمد على الجهد الذي يبذله المحامي، وإنزاله المواد القانونية المناسبة على الوقائع، و(التفكير خارج الصندوق) من خلال القراءة والبحث، لإقناع القضاة وتكوين عقيدتهم حسب الطلبات، وهنا تكمن شطارة المحامي وحنكته، التي لها الدور في اختيار السند القانوني السليم بالدعوى بعد البحث».

المرأة والقانون

وحول الإنجازات التي قدمتها لوطنها؟ أجابت: بأن أبرز ما قدمته لخدمة مجتمعها فكرة كتاب (المرأة والقانون)، والذي يشمل القوانين العمانية التي تخص المرأة، والقوانين التي ميزها بها المشرع عن الرجل، وذلك بأسلوب سلس وبسيط، لتتمكن المرأة من الإحاطة والإلمام بكافة حقوقها التي منحت لها بموجب القانون، باعتبارها المحطة الأولى لريادة الأعمال، لافتة إلى أن المرأة تتأثر بالعادات أكثر من القانون، ولذلك فإن الوعي مهم جداً لتعلم بأن حقوقها مصانة، وهذه كانت الغاية. مضيفة: «قدمت مبادرات لنشر الوعي القانوني، من خلال عقد الندوات بالشركات في القطاعين الخاص والحكومي، كما حزت على العديد من التكريمات».

المرأة شريكة بالتنمية

وأبانت الزدجالية، بأن المرأة شريكة الرجل في جميع المحافل، دعمتها الدولة بمختلف المجالات، وكان ذلك منذ استلام السلطان قابوس - طيب الله ثراه - مقاليد الحكم 1970م، ويكمل على النهج نفسه السلطان هيثم، حفظه الله، الذي يعمل على دمجها في بناء النهضة. لافتة إلى ضرورة الاهتمام بالمرأة العمانية. موضحة بأنه قبل أيام قليلة أصدر ذي يزن بن هيثم آل سعيد، وزير الثقافة والرياضة والشباب، قراراً وزارياً بإشهار نادي المرأة العمانية للرياضة والإبداع الثقافي.

شخصية ملهمة

ووجهت رسالة إلى من يريد اقتحام مجال المحاماة من الجيل الواعد، بمناسبة اليوم الوطني العماني، بيقظة الضمير، وأهم ما يجب على المحامي القيام به بمهمته، أن لا تتمحور حول الدفاع عن موكله فقط، دون دراسة ما إذا كان موكله مظلوماً بالفعل أم لا، لتحقيق العدالة.

وكشفت عن طموحها المستقبلي، بأن تصبح شخصية قيادية ملهمة في وطنها، وأن تشعر بأن والدها - رحمه الله - فخور بها، وأضافت: «ما وصلت إليه اليوم كان بفضله وتشجيعه الدائم لي».



التشكيلية

عالية الفارسي: السياحة والثقافة تشهد ازدهاراً مطرداً

استطاعت الفنانة التشكيلية عالية الفارسي تأسيس «رواق عالية» بعد خبرةٍ في المجال، نالتها من عملها فيه طوال 28 عاماً. وتمثِّل بمشروعها الراقي وطنها عُمان في مختلف المعارض والمحافل الفنية، وتجمع تحت سقفه الثقافة والأدب، وتدعم السياحة. منذ افتتاح الرواق يجد إقبالاً جيداً من كافة شرائح المجتمع، ابتداءً من متذوقي الفن، مروراً بمقتني اللوحات، وصولاً إلى السياح الذين يأتون بدافع الفضول لرؤية أعمالها عن قرب، ليصبح الرواق قبلةً لكل محبي الفنون التشكيلية حول العالم.
تقول عالية بهذه المناسبة: «الاهتمام بالفن والثقافة في تقدم مطرد في عُمان بدليل العدد الكبير للمكتبات التي افتُتحت أخيراً، والأنشطة التي تحتضنها المؤسسات الأكاديمية بشكلٍ مستمر، وتشهد حضوراً لافتاً، إلى جانب الاستماع لبرامج البودكاست الثقافية، والإقبال على زيارة المعارض والمتاحف على الرغم من توافر وسائل الترفيه الأخرى، وهذا مؤشرٌ جيد على تقدم الوعي المجتمعي بأهمية الثقافة والفنون».

المرأة حجر الأساس

وعن المرأة العمانية ودورها في التنمية والتطوير، تستطرد: «هي شريكة الرجل في البناء وتطوير المجتمع عبر خوض العمل في المجال المؤسسي، والدبلوماسي، والثقافي، والرياضي، والفني وغيرها من المجالات التي تسهم في تطور السلطنة، ونحن على ثقة تامة بأن القيادة الحكيمة لجلالة السلطان هيثم بن طارق ماضيةٌ على النهج نفسه، وستظل المرأة كما كانت حجر الأساس في تقدم أمتنا».

ذكرى غالية على قلوبنا

وحول ذكرة اليوم الوطني تتابع عالية: «يحل على سلطنة عُمان أهم ذكرى في تاريخها الحديث الذى تم رسمه بحروف من نور في السبعينيات من القرن الماضي، حيث يحتفل العُمانيون والعُمانيات داخل السلطنة وخارجها، بذكرى مرور 51 عاماً على تأسيس النهضة العُمانية الحديثة التي انطلقت عام 1970 على يد باني عُمان المغفور له السلطان قابوس بن سعيد طيب الله ثراه، وتأتى احتفالات السلطنة هذا العام، برونق ومذاق خاص، في ظل نهضة عُمانية متجددة أسسها بحكمة وكفاءة واقتدار السلطان هيثم بن طارق سلطان عُمان منذ توليه مسؤولية الحكم في 11 يناير 2020، لتطوي عُمان عاماً من المجد والبناء والتنمية وتنطلق نحو عام جديد ملئ بالتطوير والإعداد لمستقبل أكثر إشراقاً، وتستمر النهضة العُمانية في ثوب متجدد تحت القيادة السياسية الحكيمة للسلطان هيثم بن طارق، الذى يواصل مسيرتها الآن بكل ثقة وثبات».

الشهرة والطبال

د. سعاد الشامسي Dr. Suaad Al Shamsi
أول مهندسة طيران إماراتية
مستشارة فنية لمشروع مطار أبو ظبي الجديد
@suaadalshamsi



أحياناً، اللسان وحدهُ لا يكذب، بل تَكذِب مبادِئنا، تخدع ثوابِتنا، نتظاهر بما لا نَملُك، فتترسَب هويتنا الحقيقية في القاع، وتطفو الأكاذيب السخيفة، فلا يرى الناس مِنا سوى أوهام خادِعة، ليس لها أساس مِن الصحة، هكذا يعيش الكثيرون في حالةٍ مِن الغِش الاجتماعي، لا يُبالي أحدهم لنتائج ما يفعلهُ، إذا بحثت في المُعجم الوجيز ستَجِدهُ قد لَقّب هؤلاء بال "وصوليين"، مَن يعتلون طبقات لا يستحقونَها، ومَن مِنا يطيِقُ أن يُكتَب اسمه على سجلاتِ آخرين، لقد سلكوا الطريق الخاطئ، كانوا يعتَقِدون أن الوصول إلى القمة هو الغاية، حيث يراهُم العالم عُظماء، تُمَتِعهم رغبة الامتلاك، السيطرة، وتتملَكهم غريزة البقاء، نعم.. فالوصول إلى القمة مُتعة، فقط لِمَن يستَحِقها، لمن يملُك ما يؤهلهُ للوصول، أما من وصل بلا مؤهلٍ أو بُرهان فهو كاذِب، نموذج للخِداع بالمظهر، أسطورة مِن سراب، وبطل مِن ورق، وما يُزيد الأمر سوءاً، أن هُنالك من يُساعد تِلكَ الأكاذيب على الانتشار والوصول إلى أعيُن الناس وعقولِهِم، من دون أن تستيقظ ضمائِرهُم ولو دقائق، يا لها مِن إغراءاتٍ تتمثل في عالم الشُهرة، لتُحول موظفيها إلى قطيعٍ مِن المُمثلين، مسلسل ضخم يُنتِجهُ أبرز الوصوليين في المُجتمع، وشاهده الناس في حيرةٍ مِن أمرهِم، فانظر لهذا الطبيب كيف يُوصي المرضى بنصائِح خاطِئة، تحجُبهُ شاشات إلكترونية عن اعتراض أحَدهم، فيستمر بالكَذِب دونما عِلم، وأما عَن تِلكَ الأخصائية المعروفة، لسنواتٍ أمام الكاميرات تلعب دور خبيرة الجمال والتجميل، يُتابِعها آلاف السيدات، ولا تعلم إحداهُن أن تِلكَ الخبيرة ليس لها عِلم بالجمال، لقد كان ادعاؤها بهذا العِلم هو الوسيلة، وشُهرتِها في العالم العربي هي الغاية، لقد فازَت بالجائزة، والتف حولها جموع الناس يهتفون، والحقيقة أنها فازَت بجائزة أفضل مُخادِعة، مِن أجل تذوق حلاوة الشُهرة، ويا لها مِن حلاوةٍ "مُرة"، حين تكون على غير وضعها الصحيح..

إنه المسرح الكبير، يتوافَد إليه أُناس قد أدمنوا خِداعهِم، أحبوا رؤية الفاشِلين فوق قمم النجاح، تنتابهم حالة مِن الضحك أحياناً، رُبما قد أدركوا حقيقة الأمر وأصبحت المسرحية مكشوفة الكواليس، هُناك مَن لديه الاستعداد لوضع أموال ضخمة فوق الطاولة، مِن أجل الحصول على قِسط مِن متعة الشُهرة.

لايزال المُعجبون يتوافدون إليها، فوق صفحاتِها الإلكترونية، تنهال الإعجابات والتعليقات على كُل صورةٍ تُظهِر مفاتِنها، الطبيبة المُعالجة، مَلِكة عِلم الجمال، هكذا كُتِب في ملفاتِها التعريفية، ومازال الآلاف ينجذبون إليها، مخدوعين بتلك الصور المُعدلة، يطلبون النصائح، يسألونَها عن الحل والعِلاج، وهي في مملكتها تشعُر بمُتعة الحاجة إليها، الاهتمام بها، حتى وإن كانت حقيقتها كاذِبة.

وعند الخبير المكافح نجد قائمة طويلة لا لنهاية لها، والجميع يصدقه كأنه "ملاك منزل" وويل لمن يعارضه سوف تضاف إلى قائمة المغضوب عليهم من متابعيه. فاحذر أن تمشي في الشارع بعدها وحدك..

مضحك هو عالم الشهرة والطبال، أحدهم يغرد والآخر يطبل وأحدهم في الزاوية يرقص صمتاً وأخرى علناً... والقادم خفي أعظم.

فيا مَن تبحثُ دائماً عن الشُهرة، وقد جعلتها غايتك الوحيدة، احترس مِن أصوات الطبول، حتى لا تتراقص فتقع مِن قِمَتك، فيسقُط القناع وينكشف وجهك الحقيقي!

FASHION
REPORT
أزياء




فيلوزوفي دي لورنزو سيرافيني
Philosophy di Lorenzo Serafini

RESORT 2022 COLORS TRENDS

لوحة ألوان مجموعات ريزورت 2022

يحمل لنا كل موسم جديد باقة من الصيحات واتجاهات الموضة التي تلغي سابقاتها أو تكون مكمّلة لها. وترافق هذه الصيحات لوحة ألوان معتمدة من قبل المصمّمين تكون الدليل الشامل لمختلف الدرجات التي ستحتوي عليها خزانتك والتي ستُغَنْون إطلالاتك في كل موسم. وفي مجموعات ريزورت 2022، كان لافتاً إبداع المصمّمين بتقديم أزياء تتّسم بالأناقة والعملية في الوقت نفسه، وحرصهم على إغناء مجموعاتهم بدرجات لونية تراوحت بين الهادئة والصاخبة لتلبّي مختلف الأذواق والأنماط.

بيروت | **رولا زعزع عيّاد Roula Zaazaa Ayad**

Bubble Gum

اللون الزهري

كان اللون الزهري حاضراً بمختلف درجاته في مجموعات ريزورت 2022. إلا أنّ هذه الدرجة الداكنة والتي تشبه اللبّان كانت الأبرز. هي من الدرجات التي تزيد من أنوثة الإطلالات ورقّتها، وتتيح أمامك المجال واسعاً لتنسيق إطلالات مشرقة مع اللون الأبيض مثلاً، وأخرى بلمسات شبه كلاسيكية مع الكحلي والأسود.



ماكس مارا
Max Mara

بلومارين
Blumarine



إيلي صعب
Elie Saab

Royal Blue

اللون الأزرق

هو الأزرق الملكي الذي يأتي بدرجة داكنة إنما متوهّجة. كان حضوره مميّزاً في العروض، خاصة أنه جاء على أقمشة متنوّعة من الساتان إلى الغيبور والدانتيل.. وغيرها من الأقمشة الفاخرة التي زادت من فخامته. وعلى الرغم من تنوّع التصاميم التي اكتست بهذا اللون، فقد كان لفساتين السهرات الراقية الحصّة الأكبر.

Black & White

الأبيض والأسود

هو الثنائي الأبرز في هذا الموسم، يكاد لا يغيب عن أي مجموعة من المجموعات. ارتأى المصمّمون أن يدخلوا هذا المزيج الأنيق بأساليب وأنماط متعدّدة، فرأينا الأسود والأبيض على شكل تقليمات متوازية، وعلى شكل مربّعات ورسومات وطبعات مميّزة.. وغيرها من الأساليب التي ستلقى إعجاب الكثيرات.



كريستيان ديور
Christian Dior

إيلي صعب
Elie Saab

لويس فيتون
Louis Vuitton

نعيم خان
Naeem Khan

موسكينو
Moschino

شانيل
Chanel

Silver Metallic

اللون الفضي

برز اللون الفضي بدرجته الميتاليكية المشرقة في عروض ريزورت 2022 على تصاميم عصرية وأخرى فاخرة للسهرات. وكأن المصمّمين أرادوا أن يشجّعوا السيدة على اختيار إطلالات متوهّجة خلال فترات النهار وفي أبسط مناسباتها وإطلالاتها. يمكنك ان تتألقي باللون الفضي الميتاليكي في سهراتك من خلال اختيار فستان بتصميم أنيق ومتميّز، أو أن تلفتي الأنظار إلى إطلالاتك النهارية من خلال سترة بومبر Bomber Jacket مثلاً بهذا اللون المتوهّج.

Lime Green

اللون الأخضر

في مختلف المواسم يدخل اللون الأخضر بدرجته التي تعكس نضارة الطبيعة إلى مجموعات عروض الأزياء، ولكن لهذا الموسم كانت الدرجة مغايرة. فقد اختار المصمّمون لون ثمرة الليمون ليعكسوا من خلالها انتعاش الإطلالة وحيويّتها. كثيرة هي الدور العالمية التي أدخلت هذه الدرجة من اللون الأخضر إلى عروضها، وقدّمتها بأساليب متنوّعة ترضي جميع الأذواق.



مارينا موسكون
Marina Moscone

ديسكويرد2
Dsquared2

كريستوفر جون روجرز
Christopher John Rogers

كريستوفر جون روجرز
Christopher John Rogers

ميسوني
Missoni

بلومارين
Blumarine

Rainbow Colors

قوس القزح

أن نشهد صيحة التقليمات العريضة أو الرفيعة على الأزياء، هو أمر رائج وغالباً ما يحضر في مختلف المواسم. ولكن أن تتحوّل هذه التقليمات إلى خطوط متوازية تشكّل قوس قزح بألوانه المنعشة، فهذه هي الصيحة المستحدثة لهذا الموسم. وقد لفتتنا الملابس المؤلفة من طبقات لونية منعشة، زادت من حيويّة التصاميم وأضفت رونقاً جذاباً على الإطلالات.

Elegant White

اللون الأبيض

لا يمكن أن نعتبر اللون الأبيض لوناً رائجاً أو غير رائج، فهو من الألوان الأساسية والكلاسيكية التي لا تغيب عن خيارات أي سيدة مهما كان ذوقها أو نمط إطلالاتها. إلا أن مجموعات ريزورت 2022 اغتنت بتصاميم أنيقة ولافتة باللون الأبيض زادت من جاذبيته وشكلّت مع درجته الناصعة خياراً أنيقاً وراقياً لمختلف المناسبات.



كولت غايا Cult Gaia

ماكس مارا
Max Mara

ألبيرتا فيريتي
Alberta Ferretti

نيهيرا Nehera

زهير مراد
Zuhair Murad

زيمرمان
Zimmermann

Neutral

درجات النيود

بات لدرجات النيود حضور إلزامي في مجموعات المصمّمين على اختلاف المواسم. فهي ألوان عمليّة، هادئة وأنيقة في الوقت نفسه. يمكنك تنسيقها مع مختلف الألوان الأخرى، مع الدرجات الداكنة لإطلالة رصينة ودافئة، أو مع درجات زاهية أو صاحبة لإطلالة مشرقة ومفعمة بالحيوية.

Mustard Yellow

اللون الأصفر

لم تطغَ درجة اللون الأصفر الزاهية والمشرقة على مجموعات ريـزورت 2022، إنما لفتنا اللـون الأصـفر الخردلي الـذي كان حاضراً بقوّة في عـروض كثيرة. فقد اختار المصمّمون هذا اللون ليقّدموا فساتين أنيقة وفاخرة، وأخرى عملية وعصرية، تحمل نفحات من الانتعاش والرصانة في الوقت نفسه.



أي أل سي ALC

أوسكار دي لارينتا
Oscar de la Renta

باتشيفا
Batsheva

شتاود
Staud

لا دوبليج La Doublej

Orange Brown

البني البرتقالي

هو ليس بدرجة البني الدافئ الـذي اعتدنا رؤيته في لوحة الألـوان الترابية، ولا بدرجة البرتقالي القويّ الذي يمنح إطلالاتك إشراقة لافتة. إنما جاء مزيجاً بين الإثنين ليمنحك حضوراً لافتاً ودافئاً في الوقت نفسه. اعتمدته دور أزياء كثيرة في مجموعاتها لهذا الموسم، وقدّمته على تصاميم متنوّعة بدءاً من السترات، مروراً بالسراويل والفساتين، وصولاً إلى الإكسسوارات.



MUST-HAVE WINTER COATS

صيحات المعاطف لموسم خريف وشتاء 2021-2022

يعتبر المعطف من القطع الأساسية في خزانتك الشتوية، فهو ليس فقط زيّ تلجأين إليه ليمنحك شعوراً بالدفء، بل إن حضوره في إطلالاتك يزيدها فخامة وأناقة. ولموسم خريف وشتاء 2021-2022، أبدع المصمّمون بتقديم المعطف بأساليب وأنماط مختلفة وغنيّة، منها ما يناسب الإطلالات الرسمية والهامة، ومنها ما يمكنك التألق به في مناسباتك النهارية وإطلالاتك الكاجوال.

بيروت | **رولا زعزع عيّاد Roula Zaazaa Ayad**

Chesterfield Coat

معطف تشسترفيلد

إذا كنت تبحثين عن معطف طويل ومستقيم، ويسمح لك في الوقت نفسه بارتداء طبقات من الملابس تحته، فإنّ معطف تشسترفيلد هو الخيار المناسب. يتميّز هذا المعطف بتصميمه المريح والأنيق، يشبه سترة البليزر إنما مع طول زائد. يمكنك أن ترتدي هذا المعطف في الليل أو النهار، ولكن احرصي على تركه مفتوحاً وعدم إقفال أزراره لتمنحي طلّتك بعض الحيويّة والتميّز.



بوس Boss

برونيلو كوشينيلي
Brunello Cucinelli

بوس Boss

ماكس مارا
Max Mara

Cape Coat

المعطف الكاب

فيما يأتي الكاب من دون أكمام، لفتتنا في عروض خريف وشتاء 2021-2022 تصاميم المعاطف التي تشبه الكاب من حيث حجمها الفضفاض وقصّتها المريحة، إنما مع أكمام بعضها مخفيّ وبعضها ظاهر. فإذا كنت تنشدين الدفء والأناقة في طلّتك دون أن تشعري بالتقيّد، اختاري تصميم المعطف الكاب، وتمتّعي بإطلالة أنثوية مفعمة بالعفوية والراحة.

Fur Coat

معطف الفرو

الفرو هو القماش الأقرب إلى فصل الشتاء، حيث أنه يزيد من دفء الإطلالة وفخامتها، بخاصّة وأنّ تصاميم الفرو لم تعد محصورة بلوحة الألـوان الكلاسيكية كالأبيض والأسـود والبنّي.. إنما بدأنا نشهد الفرو بألوان متنوّعة وحيويّة تتحدّى برد الشتاء. وقد كان لافتاً لهذا الموسم ظهور تصاميم المعاطف المصنوعة بشكل كامل من الفرو والتي تفاوتت من حيث الطول والحجم بما يتناسب مع مختلف الأذواق.



أندريا بومبيليو
Andrea Pompilio

كوميسيون
Commission

فندي
Fendi

ألبيرتا فيريتي
Alberta Ferretti

Parka Coat

معطف الباركا

هو من المعاطف العملية والشبابية التي تلقى إعجاب الشابات تحديداً، إلا أنّ هذا لا يعني بتاتاً غيابه عن إطلالات السيدة الأنيقة. يتميّز بتصميمه العصري والعملي، ويأتي مرفقاً بقلنسوة تمنحك المزيد من الـدفء في فصل الشتاء. غالباً ما يتمّ تنسيق معطف الباركا مع الإطلالات الكاجوال بالجينز إذ بإمكانه أن يزيد من عفويتها وشبابها.



المعطف المطري

ظهر الترينشكوت للمرة الأولى خلال الحرب العالمية الأولى حين كان الجنود يرتدونه في الخنادق الموحلة، نظراً لقدرته على مقاومة الماء. وسرعان ما بدأ تصميم المعطف المطري يشهد تطوّراً وابتكاراً عاماً بعد عام، حتى بات أحد أبرز تصاميم المعاطف التي تميّز الإطلالات وتزيدها شباباً. وما يميّز هذا النوع عن غيره من المعاطف، هو وزنه الخفيف وقدرته الهائلة على مقاومة الأمطار.

أكني ستوديوز
Acne Studios

سلفاتوري فيراغامو
Salvatore Ferragamo

ألكساندر فوتييه
Alexandre Vauthier

مايكل كورس كوليكشن
Michael Kors Collection

فندي
Fendi

Maxi Coat

المعطف الطويل

صيحة الملابس الطويلة أو ما يُعرف بالماكسي باتت جزءاً لا يتجزأ من إطلالات السيدة، بدءاً من الفساتين والتنانير وصولاً إلى المعاطف التي اكتسبت طولاً إضافياً لافتاً في مجموعات هذا الموسم والتي تعود بنا إلى معاطف الثمانينيات التي كانت تغطي الكاحلين. وقد تجدين المعطف الماكسي بقصّات مختلفة، منها المربوطة، ومنها المرفقة بسحاب، ومنها التي تأتي على شكل عباءة مفتوحة.



المعطف الجلدي

يعتبر الجلد من الأقمشة المرادفة لفصل الشتاء، فهو قماش رصين ومتين، يزيد من فخامة الإطلالة مهما كان نمطها. وقد دخل الجلد بملمسه الغنيّ إلى مجموعات المعاطف التي زيّنت عروض هذا الموسم، فرأيناه بألوان عدّة كان أبرزها لوحة الألوان الكلاسيكية والترابية الدافئة. إذا كنت من اللواتي يبحثن عن إطلالة رصينة ولافتة في الوقت نفسه، فـإنّ المعطف الجلدي هو حتماً الخيار الأنسب بالنسبة إليك.

بالي Bally

مايكل كورس كوليكشن
Michael Kors Collection

لويس فويتون
Louis Vuitton

Puffer Coat

المعطف المنتفخ

يتميّز بحجمه الكبير وتصميم العصري، يزيد من دفء الإطلالات ويحميك من الأمطار. رأينا المعاطف المنتفخة تزيّن مجموعات الأزياء في مواسم عدة سابقة، وها هو الآن يثبت حضوره من جديد في مجموعات خريف وشتاء 2022-2021. ومع تضافر جهود المصمّمين في ابتكار أنماط جديدة من هذه المعاطف، بات بإمكانك أن تتزيّني بها في مختلف إطلالاتك، الرسمية والكاجوال.

إيزابيل ماران
Isabel Marant

زيمرمان
Zimmermann

Belted Coat

معطف الحزام

هو من تصاميم المعاطف المريحة، فهو أشبه بالعباءة أو الرداء الذي تلبسينه داخل المنزل. يؤمن لك إطلالة دافئة وأنيقة وعملية في الوقت نفسه. ستجدين المعطف المزيّن بالحزام بأطوال مختلفة في عروض هذا الموسم بما يتناسب مع قوامك وإطلالتك. وهو من التصاميم التي لا يخفت وهجها في أي موسم من المواسم، إذ يعتبر قطعة كلاسيكية في خزانتك.



كريستيان سيريانو
Christian Siriano

ماكس مارا
Max Mara

أكريس
Akris

توري بوتش
Tory Burch

كوريج
Courrèges

Oversized Coat

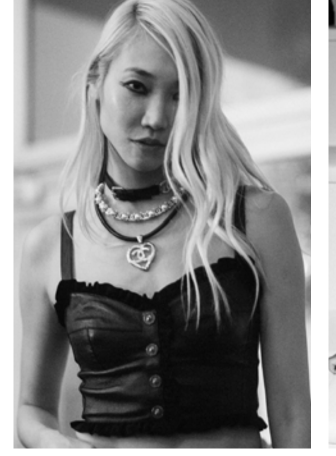
المعاطف الضخمة

صيحة الأزياء الضخمة والفضفاضة احتلّت حيّزاً كبيراً من اهتمام المصمّمين في السنوات الأخيرة، وكأنّ تأمين الراحة في إطلالة السيدة بات الهدف الأول بالنسبة إليهم. وفي عروض خريف وشتاء 2022-2021، لم تكن الملابس وحدها التي اكتسبت أحجاماً إضافية، إنما رأينا مجموعات المعاطف التي بدت ضخمة وفضفاضة، والتي تناسب مختلف الأعمار والأجسام.

CHANEL CRUISE 2022-2021

شانيل تطلق مجموعة كروز في دبي


جون ليجند


سو جو بارك


تارا عماد، ربى زعرور وصوفيا بوتيلا


كارولين دو ميغريه وكونغز

قدمت شانيل مجموعة 2022 - 2021 Cruise في ميناء خور في دبي. مجموعة تخيلتها فيرجيني فيار في مكان جديد يتزين بنسيج بلون البيج المميز وبظلال ورسوم أغصان الزيتون، مم عكس أجواء العرض الأول للمجموعة التي كشف عنها في مايو الماضي في المركز الفني Carrières de lumières في قرية بو دو بروفنس Baux-de-provence في جنوب فرنسا.

تعيد تصاميم المجموعة الى الذهن بساطة وشعر فيلم اورفيوس Orpheus ، الذي قدمه الشاعر والكاتب المسرحي والمخرج السينمائي جان كوكتو، الذي كان صديقا لغابريال شانيل في عام 1959في Carrières de lumières.

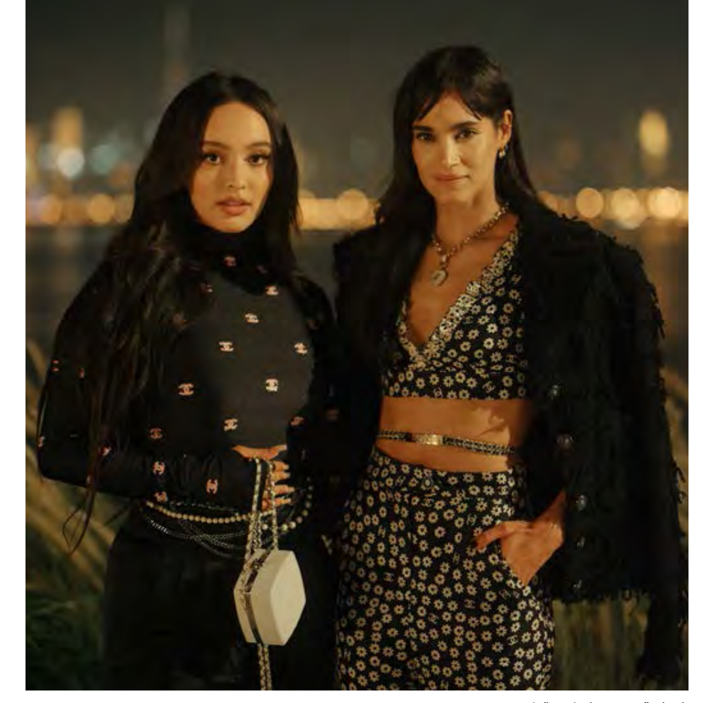
ألهمت أجواء الفيلم فيرجيني فيار لابتكار مجموعة بمنتهى الأناقة، تميزها ثنائيات ألوان، كما التناقضات أحادية اللون المستوحاة من حقبة الستينيات، وموسيقى الروك والبانك.

حضر العرض سفراء شانيل Chanel، بينيلوبي كروز وكارولين دو ميغريه وسو جو بارك، بالإضافة الى الممثلين صوفيا بوتيلا وتارا عماد وربى زعرور وكيان جونسون والمغنيين فوزية وجون ليجند والموسيقي كونغز.

تلى العرض أمسية فنية استضافها منسقو الأغاني فلاديمير شال وسو جو بارك وكونغز. وقدم جون ليجند أداء رائعا على البيانو ورافقته المطربة فوزية.


بينيلوبي كروز Penelope Cruz




فوزية وصوفيا بوتيلا

BULGARI

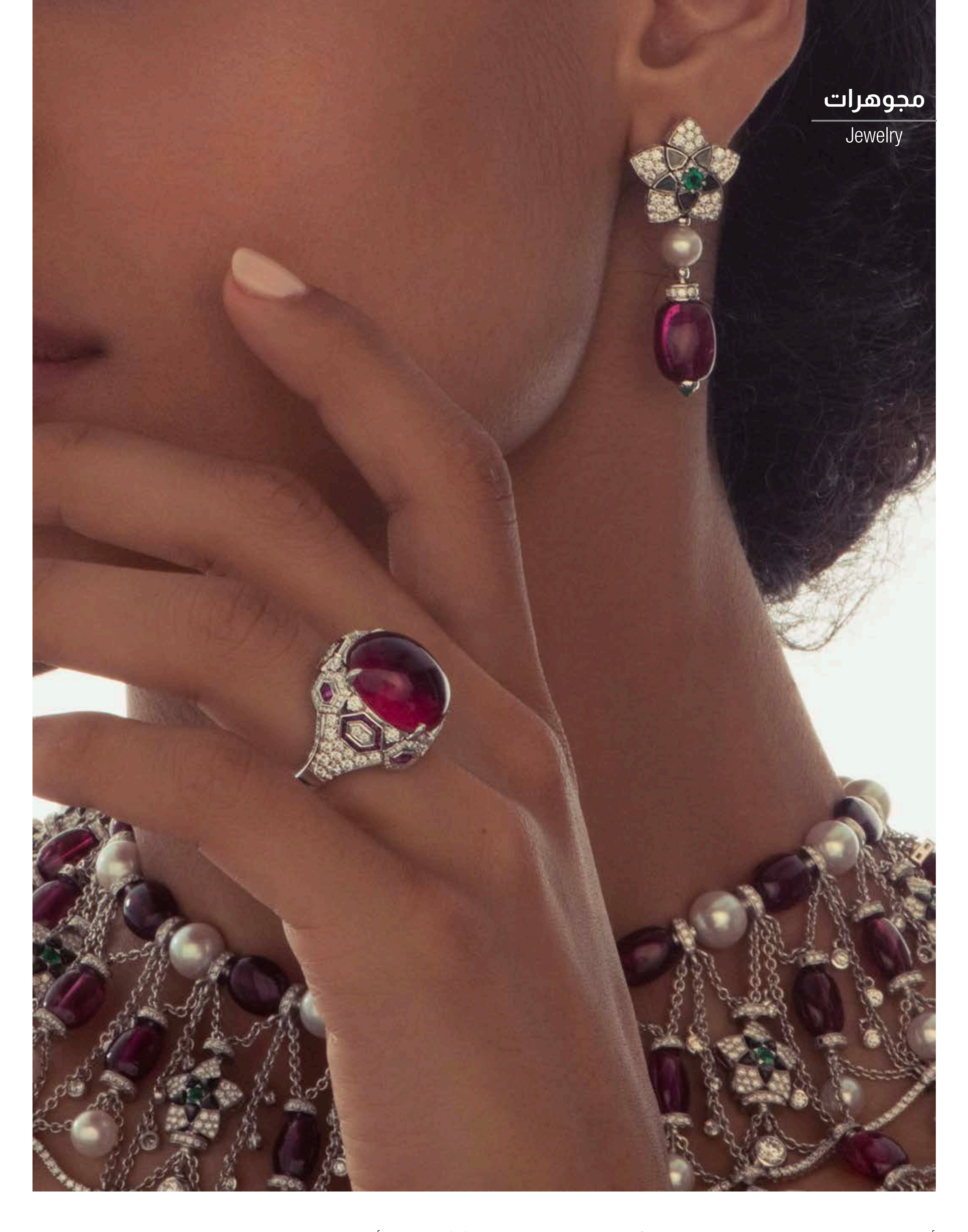
إبداعات راقية في مجموعة «جنة» من بولغري

في هذه الجلسة التصويرية الحصرية لمجلة «سيدتي» نلقي نظرة ملؤها الإبهار على المجموعة الثانية من مجوهرات «جنة» Jannah من دار بولغاري Bulgari من فندق ومنتجع بولغاري في دبي. التشكيلة الرائعة هي وليدة ثقافتي الشرق والغرب، المتمثّلتين بلقاء السيدتين لوتشيا سيلفستري Lucia Silvestri، المديرة الإبداعية لدى بولغاري، والشيخة فاطمة بنت هزاع بن زايد آل نهيان. تستمد «جنّة» إلهامها من الأنماط الفنية على الرخام في جامع الشيخ زايد في أبوظبي.

دبي | **«سيدتي»**



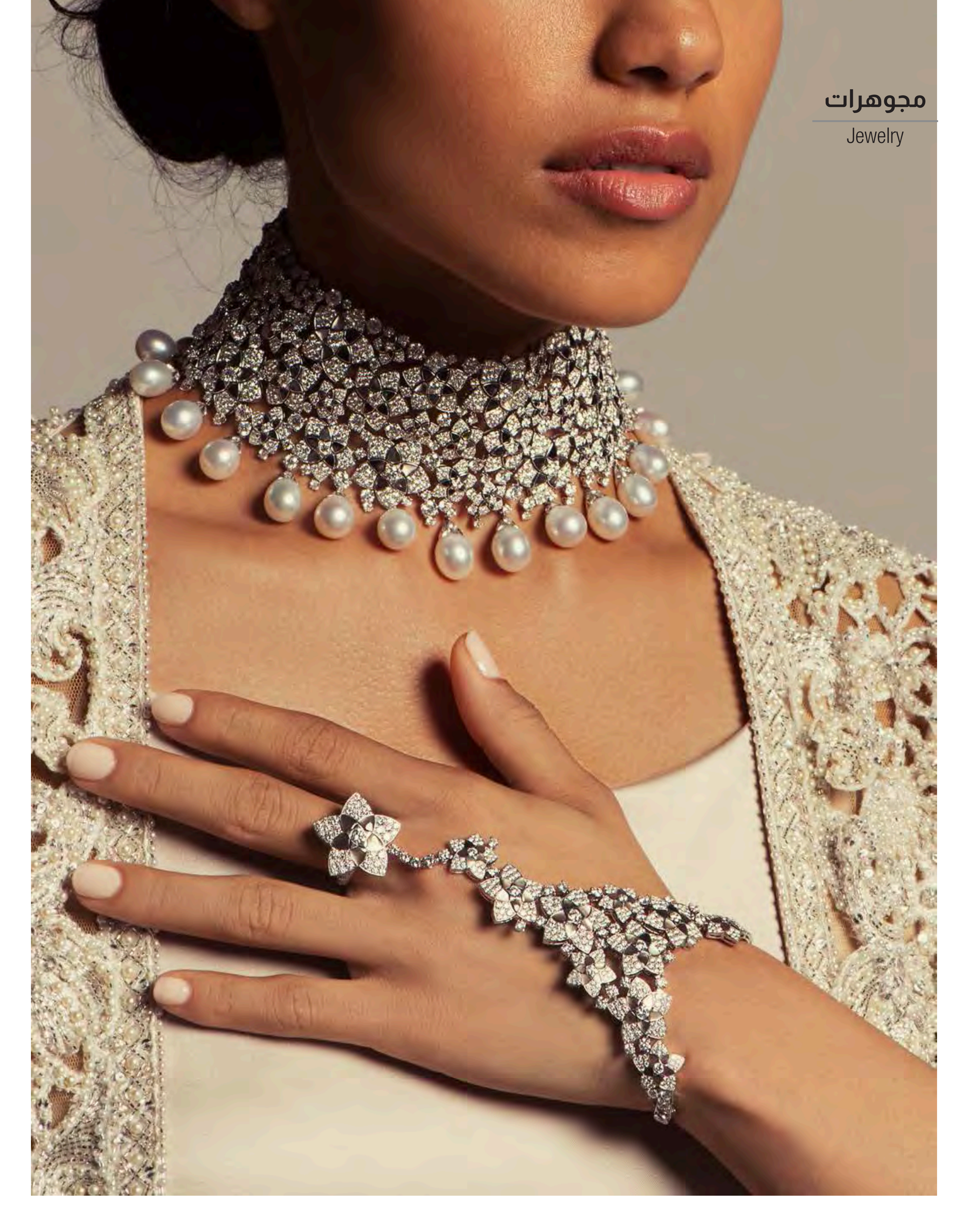
قلادة طويلة فاخرة بتصميم الزهرةFine Jewelry Jannah Flower ، مشغولة بالذهب الوردي، مطعّمة بعرق اللؤلؤ، ومرصوفة بحجارة الماس (وزن 1.89 قيراط)؛ تتدلّى منها شرابة من الذهب والماس.
أقراط فاخرة Fine Jewelry Jannah Earrings، مشغولة بالذهب الوردي، مطعّمة بعرق اللؤلؤ، ومرصوفة بحجارة الماس (وزن 2.52 قيراط).



أقراط راقية High Jewelry Earrings، مطعّمة بعناصر من عرق اللؤلؤ، وبلآلئ «أكويا» Akoya المستزرعة، وبخرز الروبليت (وزن 16.18 قيراط)؛ ومرصّعة بأحجار الزمرّد المستديرة (وزن 0.52 قيراط)؛ ومرصوفة بالماس (وزن 1.31 قيراط).
خاتم راقٍ High Jewelry Ring، مشغول بالذهب الأبيض، ومرصّع بحجر روبليت قطع الكابوشون (وزن 14.46 قيراط)، وأحجار ياقوت قطع Buff-top (وزن 1.27 قيراط)؛ ومرصوف بالماس (وزن 1.76 قيراط).



عقد فاخر بتصميم «سوتوار» Fine Jewelry
Jannah Sautoir، مشغول بالذهب الوردي،
مطعّم بعرق اللؤلؤ، ومرصوف بحجارة
الماس (وزن 2.32 قيراط).



عقد راقٍ High Jewelry Necklace، مشغول بالذهب الأبيض؛ مطعّم بعناصر من عرق اللؤلؤ، وبلآلئ بيضاء من بحر الجنوب؛ ومرصوف بحجارة الماس (وزن 73.20 قيراط).
سوار-خاتم راقٍ High Jewelry Bracelet-Ring، مشغول بالذهب الأبيض؛ مطعّم بعناصر من عرق اللؤلؤ؛ ومرصوف بحجارة الماس (وزن 14.41 قيراط).



عقد راقٍ بتصميم البونشو High Jewelry Poncho، مشغول بالذهب الأبيض؛ ومطعّم بعناصر من عرق اللؤلؤ، وبخرز الروبليت (وزن 247.84 قيراط)، وبلآلئ «أكويا» Akoya المستزرعة؛ ومرصّع بأحجار الزمرّد المستديرة (وزن 5.42 قيراط)، وبأحجار الماس المستديرة (وزن 13.69 قيراط)، وبأحجار أخرى من الماس؛ ومرصوف بالماس (وزن 47.58 قيراط).



بريانكا شوبرا جوناس

بالتعاون مع الشيخة فاطمة بنت هزاع بن زايد آل نهيان

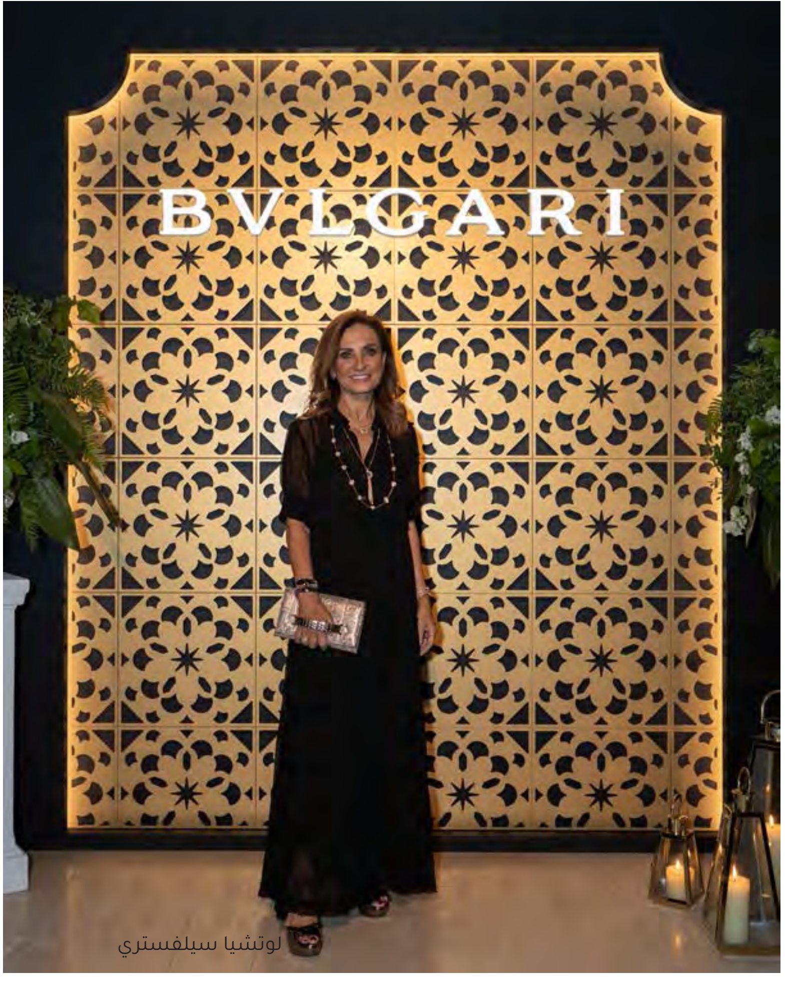
BULGARI

تطلق المجموعة الثانية من تشكيلة مجوهرات «جنة» الفاخرة

استضاف فندق ومنتجع بولغاري Bulgari في دبي، بحضور الشيخة فاطمة بنت هزاع بن زايد آل نهيان، فعاليةً خاصة جمعت البراعة الحرفية الإيطالية والحضارة الشرق أوسطية، حيث تواصل تشكيلة «جنّة» Jannah من بولغاري Bulgari، رواية قصة لقاء ثقافتَيّ الشرق والغرب.



الشيخة فاطمة بنت هزاع بن زايد آل نهيان و جان-كريستوف بابان وبريانكا شوبرا جوناس



لوتشيا سيلفستري

المجموعة الجديدة من بولغاري تروي قصّة زهرة البتلات الخمس

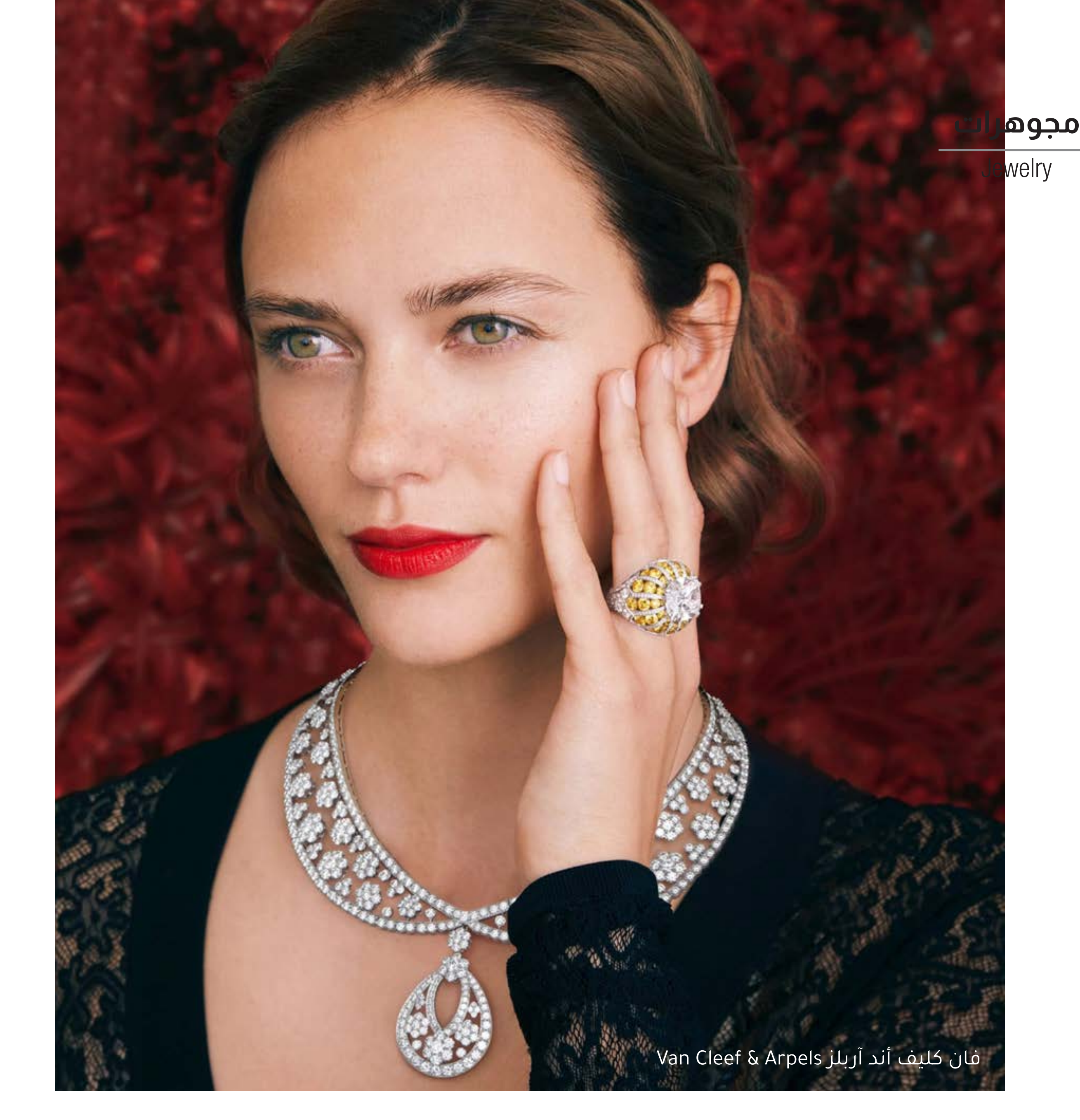
تكتسب العلاقات بين الأشخاص والأماكن أهمّية خاصة ومعنى أكبر مع الزمن. وينعكس ذلك بوضوح في الروابط المتينة التي تجمع روما وأبوظبي، عاصمتَي إيطاليا والإمارات، والسيدتين لوتشيا سيلفستري Lucia Silvestri، المديرة الإبداعية لدى بولغاري، والشيخة فاطمة بنت هزاع بن زايد آل نهيان، أحد أفراد العائلة الحاكمة في الإمارات.
تمثّل تشكيلة مجوهرات «جنّة» الراقية، التي أطلقتها علامة بولغاري في عام 2020، ثمرة هذا التعاون الخاص، الذي يستمرّ اليوم مع إطلاق المجموعة الثانية من التشكيلة، التي تجسد من خلال تصاميمها المبتكرة الأمنيات الصادقة للشيخة بالفرح والسلام.
وتستمد التشكيلة إلهامها من الأنماط الفنية على الرخام في جامع الشيخ زايد في أبوظبي، حيث كان اللقاء الأول بين لوتشيا سيلفستري والشيخة فاطمة. ويجمع السيدتين شغفهما بالجمال وحبّهما للعائلة والحياة، حيث قرّرتا اللقاء مجدّداً في مكاتب بولغاري ومركزها الإبداعي في روما لترجمة رؤيتهما المشتركة لزهرة «جنّة» المؤلفة من خمس بتلات متناظرة، والتي ترمز إلى المثالية المطلقة كما يعكس اسمها. وتكرّم التشكيلة، التي تحتفي بالتقاء مدينتين وثقافتين وعائلتين، بذكرى جدّ الشيخة فاطمة، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان.
في هذه المناسبة، صرّح جان-كريستوف بابان Jean-Christophe Babin، الرئيس التنفيذي لدى بولغاري: «تجسّد التشكيلة مفاهيم القوة والإبداع الناتجة عن تعاون السيدات الاستثنائيات، بمن فيهنّ الشيخة فاطمة بنت هزاع بن زايد آل نهيان؛ ولوتشيا سيلفستري، المديرة الإبداعية لدى بولغاري؛ وبريانكا شوبرا جوناس، الممثلة العالمية الشهيرة».

تشكيلة «جنّة» ورمز الزهرة

تستمدّ تشكيلة «جنّة» الجديدة رمز الزهرة المؤلفة من خمس بتلات في مجموعتها العصرية المميزة، من الأنماط الفنية التي تزيّن رخام جامع الشيخ زايد الكبير. تضم 6 قطع أنيقة من الذهب الوردي عيار 18 قيراط، يبرز بينها عقد وأقراط مطابقة له يتوسطها تصميم زهرة الخمس بتلات مع إطار الذهب الدائري، ويتخلله تفاصيل براقة باستخدام عرق اللؤلؤ وترصيعات الألماس المتألقة، بالإضافة إلى تصاميم الشراشيب المتلألئة من الذهب والألماس. كما تضمّ التشكيلة أقراطاً مرصّعة وسواراً ناعماً وعقداً أنيقاً تتميّز ببساطتها وغناها بالتفاصيل. ويبرز في قطع التشكيلة أيضاً عقد يمكن ارتداؤه بطرق مختلفة مزيّن بأقراص مزدوجة الأوجه، متوفّر مع أو بدون ترصيعات من الألماس.

وجه تشكيلة «جنّة» الإعلاني

اختارت بولغاري بريانكا شوبرا جوناس Priyanka Chopra Jonas، الممثلة الهندية الشهيرة والمنتجة والناشطة الإنسانية وسفيرة العلامة، لتكون الوجه الإعلاني لتشكيلة «جنّة». وتتولى شوبرا نشر الرسالة الإيجابية التي تحملها التشكيلة خارج حدود الإمارات، وإيصال معانيها إلى جيل جديد من السيدات القياديات في العالم.


فان كليف أند آربلز Van Cleef & Arpels

WINTER INSPIRATION MARVELOUS JEWELRY

مجوهرات استثنائية من وحي الشتاء

رهافة ذوق ممهورة بتوقيع دور مجوهرات عوّدتنا على إبداعات استثنائية، من كارتييه Cartier، إلى فان كليف أند آربلز Van Cleef and Arpels، فـ بوشرون Boucheron، التي صمّمت مجوهرات مستوحاة من فصل الشتاء وعناصره الآسرة. من ثيمة الثلج أخذت القلادة شكل النُدفة التي استقرّت على أقراط وخواتم برّاقة. بدوره شكّل تراكم الأحجار الثمينة سحباً مجوهرة تمسك بقطرات المطر اللؤلؤية. ومن الأجواء الباردة أيضا استلهت تصاميم جليدية مبهرة؛ كلّها إبتكارات تهلّل لبدء موسم جديد ملؤه السحر والجاذبية. ندخل هذا العالم الحسّيّ الرائع، ونتعرّف على أبرز التشكيلات الثمينة.

بيروت | سلطانة كيروز **Sultana Keyrouz**



شوميه
Chaumet

سولانج أزاغوري بارتريدج
Solange Azagury-Partridge

دايفيد مايكل
David Michael

شوميه
Chaumet

Magnetic Thunderbolt

غموض ساحر رافق البرق منذ القدم، حتى بات لغزاً لدى الكثير من الحضارات الغابرة. كان البرق رمزاً للقوة والسلطة والذكاء والحدس القويّ عند اليونانيين والصينيين، وقبائل الأمريكيين الأصليين كذلك. وهو أيضاً رمز الخصوبة الجامع بين معظم الثقافات، المتمثّل بالبرق الذي يسبق زخات المطر، والذي يبقي الأرض خصبة، ومعها تكتمل دورة الحياة. ويرمز البرق أيضاً إلى التجدّد والأمل، ويجسّد الحقيقة والصدق والأخلاق والوضوح والإلهام والإبداع. ولا يزال البرق بسحره مصدراً لتصاميم خلابة جسّدتها دار سولانج أزاغوري بارتريدج Solange Azagury-Partridge بمجموعة حملت اسم «ستورم» Storm أو «العاصفة»، وقد ضمّت قلادة تجسّد البرق مرصّعة بالماس. أما دار شوميه Chaumet فأبدعت بتصميم تشكيلة مخصّصة لسحر البرق، وقد حملت إسم «لويور دوراج» Lueurs D'Orage أو «وميض الرعد».



بوشرون
Boucheron

ديبيرز
De Beers

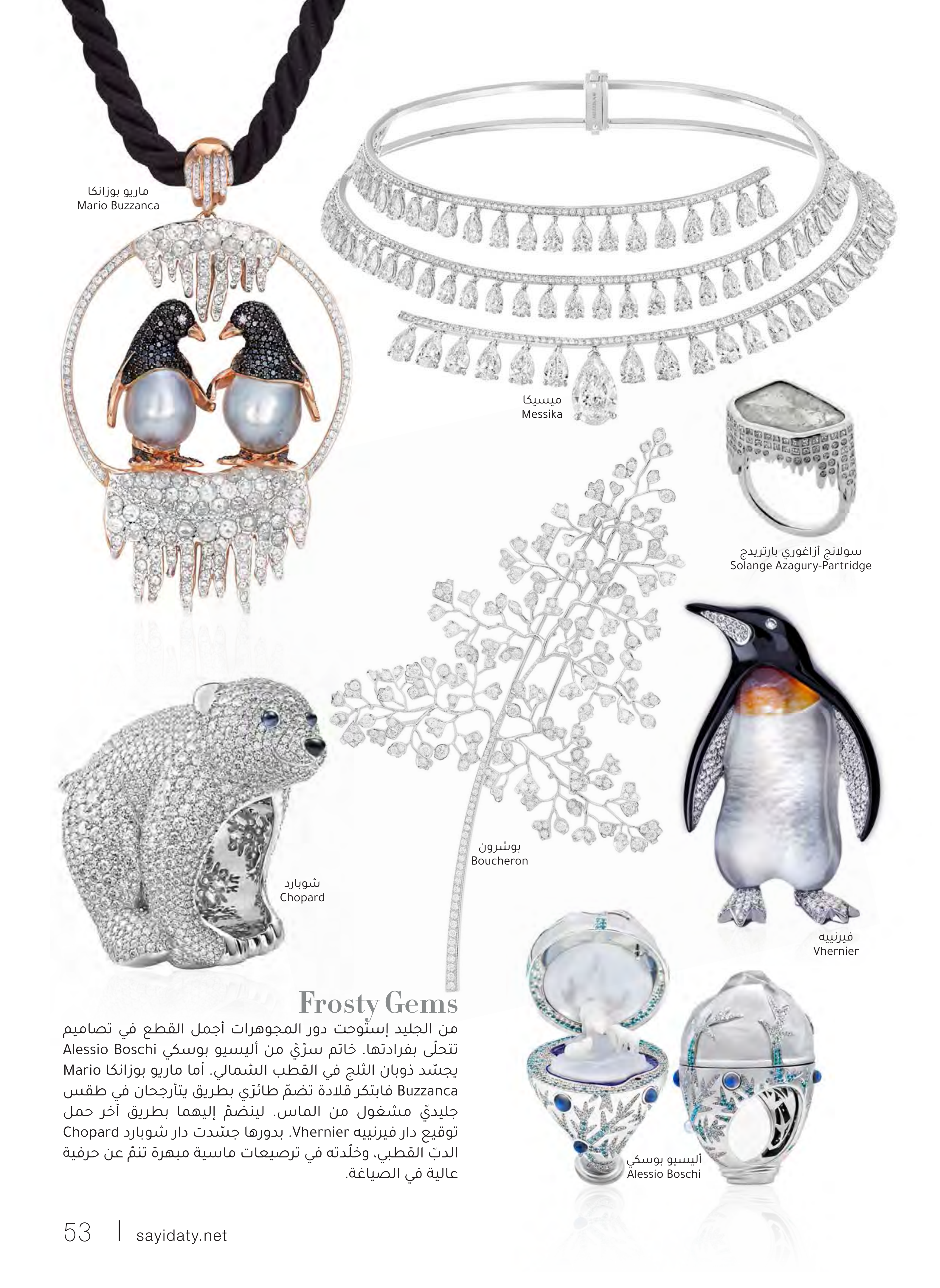
فريديرك بيرمان
Frédérique Berman

Dazzling Raindrops

مجوهرات مستوحاة من المطر وزخّاته. قطرات ماس أثيرية تتدلّى من قلادة أو أقراط لدى كارتييه Cartier في مجموعة حملت إسم «بلوي دو كارتييه» Pluie de Cartier أو «مطر كارتييه». أما دار بوشرون Boucheron، فخصّت الطبيعة وعناصرها بمجموعة «كارت بلانش كونتبليشن» Carte Blanche Contemplation ومعناها «تأمل حرّ»، في ابتكارات بأحجار نفيسة وترصيعات مبهرة، يخاطب أسلوبها ذوّاقة عالم المجوهرات الفاخرة.

كارتييه
Cartier

بوشرون
Boucheron



ماريو بوزانكا
Mario Buzzanca

ميسيكا
Messika

سولانج أزاغوري بارتريدج
Solange Azagury-Partridge

بوشرون
Boucheron

فيرنييه
Vhernier

شوبارد
Chopard

أليسيو بوسكي
Alessio Boschi

Frosty Gems

من الجليد إستوحت دور المجوهرات أجمل القطع في تصاميم تتحلّى بفرادتها. خاتم سرّيّ من أليسيو بوسكي Alessio Boschi يجسّد ذوبان الثلج في القطب الشمالي. أما ماريو بوزانكا Mario Buzzanca فابتكر قلادة تضمّ طائرَي بطريق يتأرجحان في طقس جليديّ مشغول من الماس. لينضمّ إليهما بطريق آخر حمل توقيع دار فيرنييه Vhernier. بدورها جسّدت دار شوبارد Chopard الدبّ القطبي، وخلّدته في ترصيعات ماسية مبهرة تنمّ عن حرفية عالية في الصياغة.



Majestic Snowflakes

ندَفُ الثلجُ بأبهى حلّة فتزيّن بالماس النقي من توقيع أفخر دور المجوهرات، من فان كليف أند آربلز Van Cleef and Arpels، إلى فابرجيه Fabergé، فـ شوبارد Chopard، وغيرها. دور طوّعت المعادن لتخلق قطعاً فريدة رصّعتها تارة بالماس، وطوراً بالأحجار الكريمة الملوّنة.

فان كليف أند آربلز
Van Cleef and Arpels

فابرجيه
Fabergé

بوتشيلاتي
Buccellati

Precious Meanings

لنفناف الثلج معانٍ قيّمة في عالم المجوهرات. فالنُدفة تتميّز بفرادتها، وتضفي الصفة نفسها على مَن يحملها. كما ترمز إلى الولادة الجديدة، والنقاء والفضيلة. كما تمثّل نُدفة الثلج هشاشة الحياة، لأنّها تذوب بسرعة، لذلك قد تعكس في بعض الأحيان شخصية من يقدّر الحياة، ويستمتع بكلّ لحظة على هذه الأرض.



شوبارد
Chopard



نادين آيسوي
Nadine Aysoy



المصممة دينا مراد:
أنهل من الطبيعة أفكاراً لتصميم مجوهرات الزفاف

أسست المصمّمة المصرية دينا مراد في عام 2009، علامتها الخاصّة للمجوهرات والإكسسوارات المنفّذة حسب الطلب، والمتخصّصة أيضاً في ابتكار تصاميم للرأس وقطع التزيين البرّاقة للمناسبات المسائية وحفلات الزفاف على مدار السنة. إنّ تصاميم دينا مراد مصنوعة يدويًا بدقة، باستخدام أجود أنواع الكريستال واللؤلؤ وأحجار الراين والأحجار الملوّنة. ولتنفيذ تصاميمها، تلجأ المصمّمة إلى خبراء وحرفيين محليين يصنعون قطعاً تدمج بين عدّة عناصر لتشكيل مجموعات فريدة. في اللقاء التالي، نتعرّف إليها وإلى مصادر إلهامها وآخر ابتكاراتها..



بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mourtada**

كيف كانت بدايتك في عالم تصميم المجوهرات؟

لقد بدأت عندما كان عمري حوالي 6 أو 7 سنوات. كانت أختي الكبرى وقتذاك تذهب إلى كلية الفنون، وتستخدم الكثير من الأقمشة والمعادن في مشاريعها. كنت أقوم باستخدام بقايا هذه الأقمشة والمواد، لأحاول إبتكار أشياء بها. وقد اعتاد والدي شراء الحِرف التي صنعتها بنفسي، لتشجيعي. جعلني هذا ابحث دوماً عن الإلهام في خامات متعدّدة مثل الأقمشة والمعادن، وكذلك من الفنون المختلفة. عندما كبرت وأنهيت دراستي، التحقت بالفنون التطبيقية، وكان حلمي هو العمل في أيّ من مجالات الأزياء أو الإكسسوارات أو المجوهرات، لذا كان تخصّصي هو الموضة.

ولكنّي وجدت نفسي منجذبة كثيراً نحو المعادن والأسلاك، وبدأت أفكر كيف يمكنني أن أكون مبدعة باستخدامي هذه المواد. ذهبت إلى «الحصن»، وهو موقع في القاهرة القديمة، نجد فيه جميع أنواع المعادن، ويتجمّع فيه الحرفيون المهرة الذين يتعاملون مع هذه المواد. كان لديّ مبلغ وقدره 600 جنيهاً، واشتريت به الأسلاك والأقمشة، وبدأت رحلتي من المنزل، ومن إنشائي صفحة على فيسبوك. كان ذلك تحديداً في 12 أكتوبر 2009.

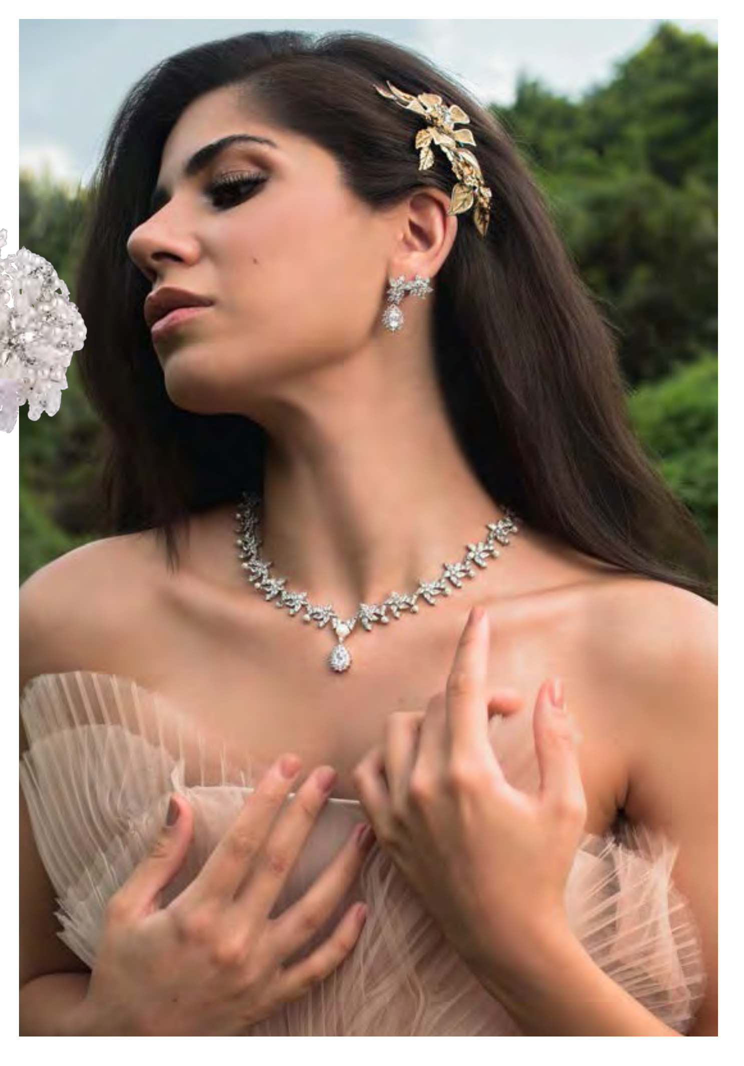
تصاميم مجوهرة خيالية

ما هي تفاصيل مجموعتك الأخيرة؟

عادة ما تلهمني الطبيعة. ففي الطبيعة أرى جمال الإبداع، وكيف تجتمع الألوان والعناصر الطبيعية معًا لتشكّل قطعاً فنّية من صنع يد الخالق. إنه أمر ملهم حقاً عندما ألتقط قلماً أبدأ به برسم زهرة. إنّ «جاردان دي ريف» Jardin des Rêves، ومعناها في العربية «حديقة الأحلام»، عنوان مجموعة خريف وشتاء 2021 - 2022 الجديدة، وكلّ قطعها مصمّمة حسب الطلب. هذه المجموعة المستوحاة من الطبيعة وألوانها اللا محدودة، تأخذنا في رحلة لاكتشاف الذات. وتتجسّد «حديقة الأحلام» Jardin des Rêves وسط أوراق الخريف المتساقطة، وفي هذه البرّية المتحوّلة



تجد المرأة جمالها وشبابها المتجدّد دوماً. تخلق مجموعة دينا مراد عالماً موازياً مؤلّفاً من تدرّجات بانتون للون الفضّي، ومن أشكال الورق، والأحجار الكريمة الملوّنة الفاخرة، وقطعها تبدو وكأنّها تنبض بالحياة بأشكالها وأنماطها الساحرة. تتميّز Jardin de Rêves بمجموعة متنوّعة من أكسسوارات الرأس ودبابيس الشعر والقلائد والأقراط والأساور والأحزمة المنفّذة بأسلوب بغاية النعومة، كل منها مصنوع خصيصًا لإبراز جمال المرأة الطبيعي والمرهف. كل قطعة تم تنفيذها بواسطة صاغة محليين يعملون ضمن أعلى مستوى من الحرفية والمهنية، وهم يولون التصاميم اهتماماً شديداً بالتفاصيل. تدمج مجموعة Jardin des Rêves الأحجار الكريمة الملوّنة مع حبات اللؤلؤ وقطع من الزركون والكريستال، لتتولّد تصاميم مجوهرة كتلك التي نراها تزيّن أميرات القصص الخيالية.



أيّ ألوان اخترتها لقطع هذه المجموعة؟
بصراحة أنا متأثرة بلوحة ألوان لا تلتزم بموسم واحد، بل على العكس من ذلك، عمدت تصميمها لتستطيع المرأة ارتداءها في أي زمن، وفي كلّ لحظة. ولكن إذا أردنا الدخول أكثر في التفاصيل، استخدمت في هذه المجموعة الذهب الوردي، ورصّعتها بحجارة باللون الأزرق والأخضر، زيّنتها بأشكال أخرى مختلفة، تحمل التدّرجات اللونية التالية: الوردي والبنفسجي والأحمر، كي تكتسب القطع جمالية خاصة.

تجاور المجوهرات مع التول والشيفون

ماذا تعكس حملة Jardin des Rêves؟
تغلف حملة Jardin des Rêves المرء في عالم من الأحلام ومن الخيال، يذكّرنا بحقبات غابرة وساحرة يحكمها الملوك. تثير هذه المجموعة لدى من يراها إحساساً غريب الأطوار، يتمثّل بتجاور المجوهرات الراقية مع مزيج من التول والشيفون، في تصاميم فاخرة تحاكي شخصية المرأة الحرّة والمفعمة بالحيوية. تتكوّن هذه المجموعة من 30 قطعة خلابة، وكلّ واحدة منها تبحر بصاحبتها إلى بلاد العجائب الخيالية. هناك رومانسية حقيقية تتجلّى من تصاميم مجموعة «حديقة الأحلام».

لوحة الألوان التي أعتمدها في تصاميمي ليست محدودة بموسم معيّن، بل لكل أوقات السنة

ما هي مصادر الوحي لديك؟
عادة، الطبيعة وما تتضمّنه من عناصر: الورود، العصافير، الشمس، النجوم، السمك، المرجان... كما أنّني أحبّ الفنّ المستقى من الحضارة الفرعونية، والأزياء والمجوهرات التي كان المصريون القدامى يرتدونها ويتزيّنون بها آنذاك. تستهويني أيضاً الأزياء في العشرينات من القرن الماضي، مع إكسسواراتها التي كانت تكمّلها.

والدتي في المقام الأول

من هو مثالك الأعلى في الحياة؟
أعتقد أنه يوجد في الحياة أكثر من رمز واحد أتطلّع إليه، ولكن الآن كلّ ما يمكنني التفكير فيه هو والدتي، وكيف عملت بجدّ كطبيبة، بالإضافة إلى اعتنائها المثالي بالمنزل وبالعائلة المكوّنة من زوجها وأطفالها الثلاثة.
من هو المصمّم المفضّل لديك؟
أحبّ جداً تصاميم دار إلسا سكاباريللي Elsa Schiaparelli.

تضمّ Jardin des Rêves إكسسوارات الرأس وحليّ مجوهرة متنوّعة منفّذة كلّها بأسلوب ناعم





نصمّم بشغف للمرأة الأنيقة

من هي امرأة دينا مراد؟

منتجاتنا متنوّعة في التصاميم وفي غايات التزيّن بها. وأحدث مجموعة أطلقناها صُمّمت بشغف ورومانسية للمرأة الأنيقة والتي تعشق أن تبدو بإطلالة مرفّهة وفاخرة. إنّ كافة قطع مجموعة Jardin des Rêves، تعكس صورة ملفتة للمرأة التي سترتديها، وتمنحها طابعاً مثيراً جميلاً.

ما هي هويّة علامة دينا مراد؟ وهل تترجم كلّ القطع التي تصمّمينها هذه الهويّة؟

علامتنا التجارية عربية الهوية، ومن هذا المنطلق أردت أن أظهر أننا نتمتّع بطاقة إبداعية وعقل فنّي، يضاهيان أي ماركة عالمية المستوى وفي أي مكان في العالم. كما أنّ كلّ القطع التي نصنعها تدلّ على هذه الهويّة، بالإضافة إلى بصمة خاصّة تميّزنا فيها.

طرق التسويق وخطط مستقبلية

أين تبيعين منتجاتك في الشرق الأوسط؟

من خلال موقع العلامة الرسميwww.dinamourad.com يمكن شراء أيّ من المنتجات المعروضة، ونحن نقوم بشحن هذه المشتريات الى جميع أنحاء العالم. بالإضافة إلى وسيلة البيع هذه، نحن نتطلع إلى أي فرصة امتياز تتاح لنا في منطقة الخليج. وطبعاً من دون أن ننسى متجرنا الفعلي وصالة العرض في القاهرة.

هل تعتمدين على وسائل التواصل الاجتماعي للتسويق لعلامتك؟

نعم نحن موجودون منذ سنوات طويلة على مواقع التواصل الاجتماعي، والسبب أنّها تسهّل علينا الترويج لمنتجاتنا ومجوهراتنا لشريحة أكبر من العملاء حول العالم.

ما هي مشاريعك المستقبلية؟

نحن نعمل على التوسّع دوليًا، ولكي تكون قطعنا متاحة في متاجر البيع بالتجزئة في جميع أنحاء العالم.

AUTUMNAL ORANGE WATCHES

ساعات بألوان أوراق الخريف



بريغيه Breguet

تغزو موضة الساعات ذات اللون البرتقالي ساحة الموضة، عاكسةً جرأة على إطلالة من ترتديها. هذه الموضة هي مستنبطة من ألوان الخريف القوية والدافئة، وقد برزت لدى دور عالمية عديدة، لا سيما هيرميس Hermès التي تشتهر بهذا اللون، وهو جزء من هوية الدار. كذلك الحال مع دار فان كليف أند آربلز Van Cleef & Arpels التي لا تبتكر ساعات عادية، بل تركّز دوماً على الرسومات والترصيعات الفنّية في ميناء الساعة. كما برزت هذه الصيحة لدى شوبارد Chopard وديور تايمبيسيز Dior Timepieces وبوم إي مرسييه Baume et Mercier وغيرها الكثير... تابعي معنا أبرز الإصدارات البرتقالية التي لفتت نظرنا.

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mourtada**

ميسوني Missoni



شوميه
Chaumet

ديور تايمبيسز
Dior Timepieces

هيرميس
Hermès

Fiery Dial

تعكس الساعات ذات الميناء البرتقالي اللون أسلوباً جريئاً على معصم اليد، وعلى الإطلالة بمجملها. تبنّي هذه الموضة مع أزياء محايدة اللون، لمزيج لونيّ جميل، أو مع زيّ برتقالي لمزيد من الإنطباع القوي.

ساعات
Watches



شوميه
Chaumet

شوبارد
Chopard

برايتلنغ
Breitling

Rounded Shape

الساعات البرتقالية ذات القرص الدائريّ هي موضة الموسم من دون منازع. تأتي هذه الساعات بأسلوب ناعم بعيد عن المبالغة، وتتميّز بلمستها الجمالية الكبيرة.

Balmain بالمان



روليكس
Rolex

هاري وينستون
Harry Winston

أودمار بيغيه
Audemars Piguet

Studded Designs

الساعة البرتقالية المرصّعة بالماس وبالأحجار الكريمة الملوّنة تحتلّ الصدارة هذا الموسم. اعتمديها خلال مناسباتك المهمّة وسهراتك الليلية الخاصة.

دولتشي أند غابانا
Dolce & Gabbana



بريغيه
Breguet

شوميه
Chaumet

هوبلو
Hublot

Refined Touch

قدّم صانعو الساعات هذا الموسم، تصاميم أخرى باللون البرتقالي لكن مبتكرة بأسلوب فنّي جميل، فبرزت التصاميم المرصعة بالماس و أخرى أشبه بلوحة فنية.

أتلين Atlein



هيرميس
Hermès

ديور تايمبيسيز
Dior Timepieces

هاري وينستون
Harry Winston

Double Strap

لإطلالاتك النهارية العصرية، إليك الساعات ذات اللون البرتقالي والمرفقة بسوار مزدوج. هي تصاميم ملفتة وتليق بالمرأة الأنيقة والبعيدة عن المبالغة في الوقت نفسه.

جيفنشي
Givenchy



في أسبوعه الثاني «بيت سيدتي الزجاجي» في بوليفارد رياض سيتي

يحلق مع ضيفاته في عالم العطاء والفن والجمال والرياضة

ضمن فعاليات موسم الرياض وللأسبوع الثاني على التوالي، يستضيف «بيت سيدتي الزجاجي» الواقع في بوليفارد رياض سيتي، رائدات أعمال ومبدعات في مختلف المجالات سواءً الموضة والأزياء والجمال وريادة الأعمال، ليخبرننا عن تجربتهن ويقدمن نصائحهن للسيدات كل في مجالها.

الرياض | **منال الرحيمي Manal Alruhimy**
تصوير | **محمد عثمان Mohammad Othman**


رئيسة تحرير «سيدتي» لمى الشثري تستقبل بسمة التويجري



رانيا حماد

بسمة التويجري:
الشعب السعودي محب للعطاء

رانيا حماد:
إعاقتي لم تمنعني من تحقيق حلمي

الناشطة بسمة التويجري: أطمح لنشر ثقافة الإحسان

حلت الناشطة في العمل التطوعي السعودية بسمة التويجري، ضيفة في «بيت سيدتي الزجاجي»، حيث حدثتنا خلال الحوار عن المبادرة التي أطلقتها تحت عنوان «رد الجميل» عام 2016، التي تهدف إلى تنمية ثقافة الإحسان بين أفراد المجتمع. والقائمة على العطاء المتسلسل، كأن يرد الشخص خيراً بتوجيهه لإصلاح المجتمع والنهوض به.

وأشارت إلى أن حب الخير منتشر في مجتمعنا «فنحن شعب معطاء»، وهو جزء من ديننا الإسلامي كذلك، ولكنّه موصول دائماً بفكرة الصدقات للمحتاجين أو الفقراء، ما دفعها لتأسيس مبادرة ردّ الجميل أثناء دراستها في المرحلة الجامعية عام 2016.

وألفت التويجري كتاباً بعنوان «من المجتمع للمجتمع» بعد إطلاق المبادرة بعام ونصف العام بهدف دعم المبادرة وانتشارها بشكل أوسع.

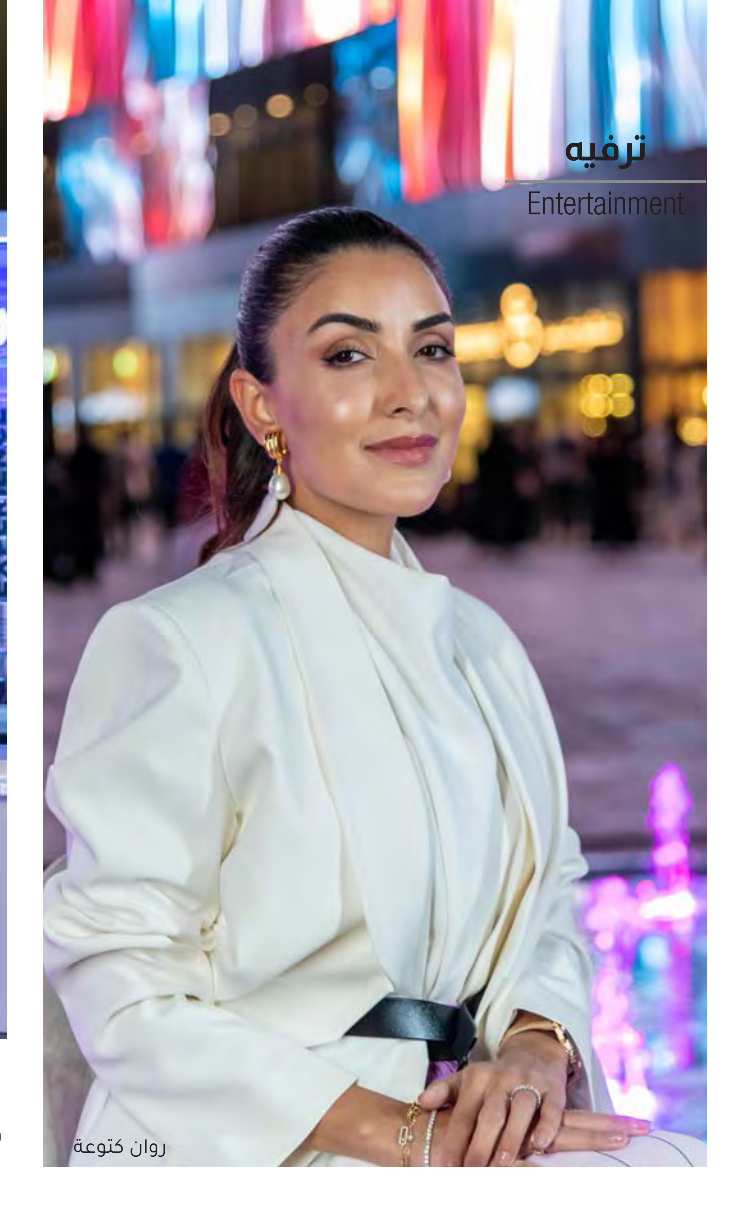
رانيا حماد: أحب الحياة والموضة

كما استضافت «سيدتي» في بيتها الزجاجي، المؤثرة في عالم الموضة والأزياء المصرية رانيا حماد، لتحدثنا عن التحديات التي واجهتها بعد الحادث التي تعرضت له وتسبب لها في إعاقة وبتر ساقها وعزمها وإصرارها على الاستمرار.

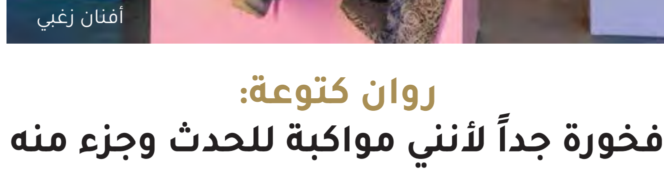
فقد تعرضت حماد للحادث عام 2018 في بريطانيا، حين ذهبت للالتحاق بالدورات التدريبية في عالم الموضة وتصميم الأزياء، كما كانت تستعد لإطلاق العلامة التجارية الخاصة بها، إلا أنها تعرضت لحادث أليم، خسرت على أثره قدمها اليسرى، ما اضطرها للإقامة في المستشفى لأكثر من أربعة أشهر لتلقي العلاج. كانت حينها حاملاً بالشهر السادس، ولكن بلطف من الله لم يتعرض الجنين لأذى وكان بصحة جيدة.

عن التعايش بعد فقدانها قدمها، قالت رانيا إنها في البداية كانت تعاني من الخجل في الكشف عن قدمها الصناعية أمام الناس، ودائماً ما تعتمد اللباس الطويل الذي يغطيها، خوفاً من نظراتهم، إلى أن تشجعت وقررت إنشاء صفحة خاصة على موقع التواصل الاجتماعي إنستغرام وتضع صورها للجميع.

وختاماً وجهت حماد نصائح لكل من يعاني من إعاقة معينة أو تحدٍ أن يعي بأن ما يمر به سيمضي ولن يستمر، مهما ضاقت بك الحال: «اعلم أنها فترة وستتجاوزها، ويجب أن تتعلم منها لتخرج منها أقوى».


روان كتوعة

أفنان زغبي



روان كتوعة:
فخورة جداً لأنني مواكبة للحدث وجزء منه

روان كتوعة: نشأت في بيئة محبة للإبداع والفن

روان كتوعة منسقة أزياء سعودية ارتبط اسمها بالفن والأناقة والموضة، حلت ضيفة على «بيت سيدتي الزجاجي»، حدثتنا خلال اللقاء عن شغفها في هذا المجال وتأثرها بأسرتها منذ الطفولة بداية بوالدتها وأخواتها اللاتي عشقن هذا المجال أيضًا، فنشأت في بيئة محبة للإبداع والفن من مختلف الجوانب.

عملت روان في القطاع الخاص بمجال الموارد البشرية لمدة 10 سنوات، وخلال هذه الفترة تعلمت الكثير وكونت شخصيتها، إلا أن حبها وشغفها الداخلي للموضة والأزياء ظل ملازماً لها، فقررت عام 2016 أن تتخذ خطوة في ذلك، فانطلقت هي وأخواتها بمشروعهن الصغير. وفي عام 2019 قررت أن تتفرغ بشكل كامل لقطاع الأزياء والتنسيق الذي كان شغفها منذ الصغر.

كما حدثتنا عن مستقبل الأزياء والموضة في السعودية قائلة: «مع رؤية 2030 أصبح لدينا فرصاً رائعة لتسليط الضوء على هذا القطاع من خلال هيئة الأزياء، إضافة إلى مبادرات كثيرة خاصة بالأزياء مثل مبادرة حاضنة الأزياء الخاصة بدعم المصممين، ومبادرة لدعم مائة براند سعودي في مجال الأزياء والمجوهرات، وأرى أن الفرص كثيرة أمامنا وقد بدأت ولامسنا ذلك وأنا فخورة جداً لأني مواكبة للحدث وجزء منه».

وقدمت كتوعة نصيحة للسيدات أهمها أن تقتني قطعاً تستمر لزمن طويل، وذات جودة عالية بنسبة 70% على الأقل وأن تبتعد عن التقليد أو الموضة غير الملائمة لها.

أفنان زغبي:
وسائل التواصل الاجتماعي لها دور كبير في نشر ثقافة الاهتمام بالمظهر

أفنان زغبي: نصائح وأسرار خاصة بالمظهر

عشقها للأزياء لم يكن وليد المصادفة، بل منذ الطفولة، حيث حدثتنا منسقة المظهر أفنان زغبي عن هوايتها بتصميم ملابس للدمى والعرائس الخاصة بها منذ الصغر، كما أن الأزياء والملابس تستهويها منذ الطفولة.

واليوم تعمل زغبي كمستشارة مظهر، والتي تعنى بالاهتمام بقواعد اللبس والإتيكيت، وبينت زغبي خلال اللقاء أن ثقافة الاهتمام بالمظهر تطورت بشكل كبير مؤخراً لدى السيدة السعودية، مرجعة ذلك لوسائل التواصل الاجتماعي ومتابعة طريقة اللبس الخاصة بالمشاهير والنجمات وغيرهن ما جعلها تتوجه لطلب الاستشارة من خبيرة المظهر.

وقدمت زغبي خلال اللقاء نصائح وأسراراً حول المظهر، فنصحت من تبحث عن النحافة أن تلتزم بقواعد الطول، لأنها ستظهرها نحيفة، ومن بين تلك القواعد توحيد اللون أي أن يكون التوب والبنطال باللون نفسه «فهذا يعطينا استطالة للجسم على عكس لو قسمنا الجسم إلى قسمين من الأعلى لون والأسفل لون آخر، هذا سيحدد الأطوال الخاصة بالجذع السفلي والجذع العلوي».



من اليمين: هالة الدخيل، الحسناء الحماد، نوف اليوسف، وإيمان رجب

جلسة حوارية مع سيدات في عالم الرياضة

كما نظمت مجلة «سيدتي» جلسة حوارية بعنوان: «سيدات في عالم الرياضة» في بيتها الزجاجي، استضافت فيها مجموعة من السعوديات البارزات في عالم الرياضة، للحديث عن مفهوم مختلف للرياضة التقليدية وأهميتها للإنسان، وعلى وجه الخصوص المرأة.

وحلت الضيفات هالة الدخيل وهي مدربة رياضة، ونوف اليوسف مدربة لرياضة الملاكمة، والمبارزة الحسناء الحماد، في حوار شائق قدمن فيه تعريفاً مختصراً عن الرياضات المختلفة وأهمية تجربتها لاكتساب مهارات جسدية، وكذلك لما لها من تأثير كبير على الروح والمزاج وكذلك الصحة بكل عام.

تحدثت المدربة الرياضية هالة الدخيل بداية، عن مدى أهمية ممارسة الرياضة بشكل يومي ومستمر، إلى جانب التغذية السليمة التي تعدّها ذات أهمية كبيرة لتحقيق نظام حياة متوازن.

من جانبها أشارت مدربة الملاكمة نوف اليوسف إلى أن الملاكمة رياضة التعبير عن النفس، وهي ليست رياضة جسدية، بل وصفتها بالرياضة النفسية كذلك لأنها تعطي لأي شخص يمارسها الثقة بالنفس والقوة والجرأة، عدا عن الطاقة العالية التي يكتسبها

«سيدات في عالم الرياضة» جلسة حوارية عن مفهوم مختلف للرياضة التقليدية وأهميتها للإنسان

خلال ممارسة الملاكمة، كما أنها تشجع جميع النساء بأن يجربن هذه الرياضة لاكتشاف أنفسهن.

وأوضحت اليوسف أن إقبال النساء زاد في السنوات الأخيرة على ممارسة الملاكمة، واصفة إياها بالرياضة العلمية التي تعتمد على فعل وردة فعل، حيث على الممارس أن يتعلم كيف يدرس الخصم والسرعة واستخدام أساليب ذكية لتفادي ضربات الخصم.

فيما عبرت المبارزة الحسناء الحماد عن حبها للمبارزة والتي دخلتها من باب التجربة حتى وجدت نفسها فيها، وتعمقت فيها أكثر، وشاركت بالعديد من المعسكرات الدولية والمحلية لتطوير مهاراتها، وحصدت على ميداليات عدة، داعية جميع الفتيات إلى تجربة هذه الرياضة.

نجوم الفن يرفعون شعار «الإنسانية أولًا» لدعم الأطفال مرضى السرطان



شارك عدد من نجوم الفن والمجتمع في دبي، ضمن فعاليات حفل عشاء خيري تم تنظيمه لصالح مركز لعلاج سرطان الأطفال بلبنان. الحفل أقيم في Coca Cola Arena في دبي، بحضور سفيرة مركز سرطان الأطفال في لبنان للسنة الثانية على التوالي ريما فقيه صليبي ونحو 900 شخص، دعماً لمركز سرطان الأطفال في لبنان (CCCL) ومهمته المتمثلة في توفير أفضل العلاجات من دون مقابل للصغار والمراهقين المصابين بالداء من لبنان والمنطقة العربية بمعدل شفاء يبلغ 80 في المئة.

دبي | **معتز الشافعي Moetaz Elshafey**
تصوير | **ذبيان سعد Zobian Saad**

تخلّل الحفل لوحات فنيّة وترفيهيّة مُتنوّعة قدّمها نجوم اجتمعوا سويّاً رافعين الصوت لدعم أطفال المركز وهم محمد رمضان ومساري ومحمد عساف وميسا قرعة وغي مانوكيان وبلقيس فتحي وعصام النجار وعلي غاتي وإليانا، وقدّم الحفل الإعلامي هشام حدّاد. وحضر الحدث عدد من نجوم الفن، مثل ستيفاني صليبا، داليدا خليل، نسرين طافش، كارلوس عازار، ديما بياعة، ومصمم الأزياء اللبناني ناجي سعادة، والمنتج العالمي وسيم صليبي، زوج ريما فقيه، الذي حرص على الحضور ومساندة زوجته رفقة طفلتهما ريما. «سيدتي» كانت حاضرة خلال الحفل، والتقت عدداً من هؤلاء النجوم للحديث حول أهمية تسليط الضوء على الدور المجتمعي والإنساني للفنان، كذلك الحديث عن أحدث أعمالهم الفنية وانطباعهم عن فعاليات موسم الرياض، وعددٍ من الموضوعات الفنية الأخرى.

بلقيس: أغرس في ابني ثقافة الشعور بالآخر

عبرت المطربة بلقيس فتحي عن سعادتها بتوجيه الدعوة لها لحضور تلك الفعالية، والإسهام في دعم الأطفال سواءً كان هذا الدعم مادياً أو نفسياً، مؤكدة أن تلك هي الصورة التي يجب أن يظهر عليها الفنان الحقيقي.

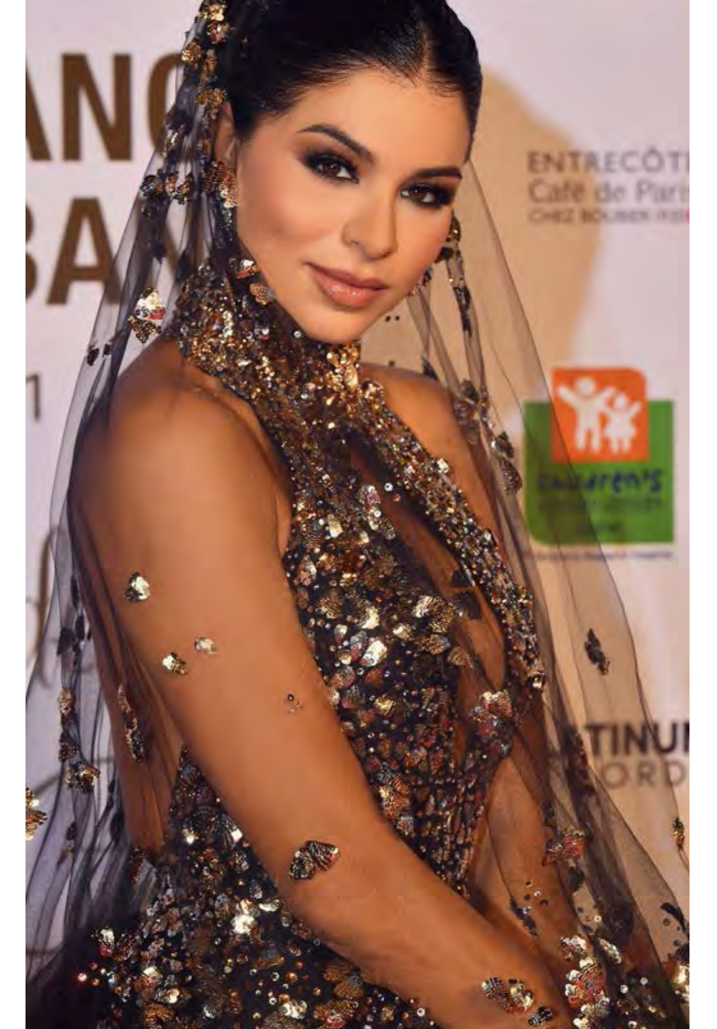
بلقيس كذلك وجهت رسالة إلى الآباء والأمهات بضرورة غرس ثقافة الشعور بالآخر ومساعدة الآخرين في أطفالهم، حيث قالت: «ابني «تركي» يبلغ من العمر 3 سنوات، وقمت بتعليمه أن يتقاسم الطعام والألعاب وكل شيء مع الآخرين، وهذا ما يجب أن نزرعه في نفوس أبنائنا».

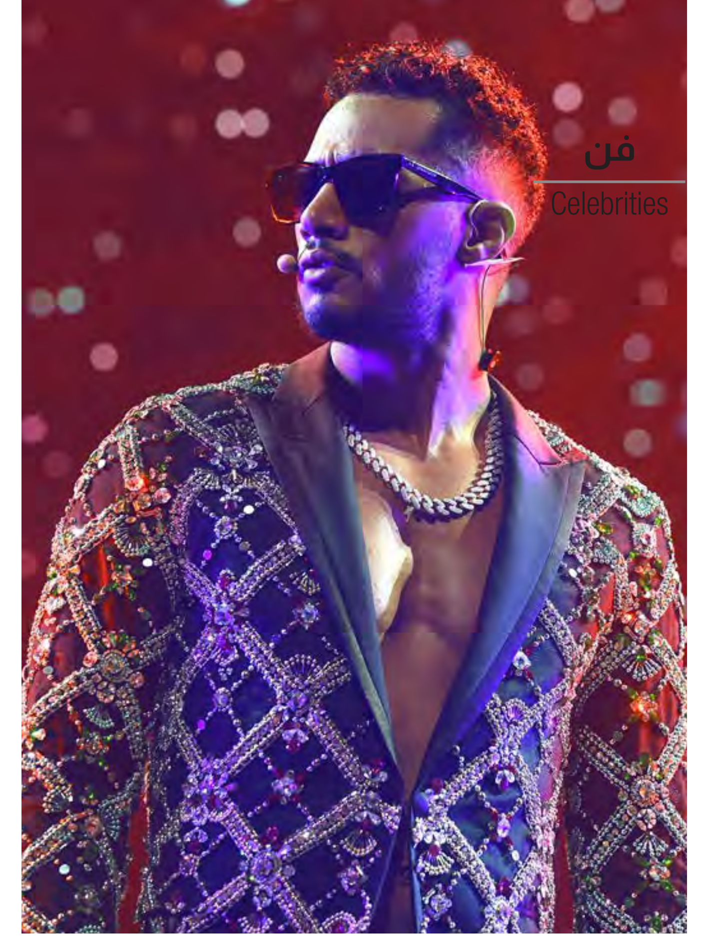
وحول جديدها، كشفت بلقيس عن استعدادها لطرح أغنية مصرية جديدة، تم تصويرها على طريقة «الفيديو كليب» في مصر، قائلة: «أستعد لطرح أغنية مصرية قريباً ضمن الأغنيات الـ 6 المتبقية من ألبومي، حيث سبق وطرحت 6 أغنيات من قبل ويتبقى مثلها»، مؤكدةً على أن الأغنيات التي سوف يشهدها النصف الثاني من الألبوم ستكون منوعة بين اللهجات الخليجية والمصرية والعراقية وسيتم طرحها مطلع العام المقبل.

ريما فقيه: علينا الوقوف بقوة إلى جانب الأطفال المرضى.

تحدثت سفيرة المركز ملكة جمال الولايات المتحدة عام 2010 اللبنانيّة ريما فقيه صليبي التي كانت لها إطلالة مذهلة مع زوجها المُنتج الموسيقيّ العالميّ وسيم SAL صليبي وابنتهما البكر ريما، بحضور والدها حسن فقيه الذي حرص على الحضور لمساندتها، فذكّرت بأن «طفلاً واحداً في العالم يصاب كل ثلاث دقائق بالسرطان»، واصفة هذا المرض بأنه «خطِر ومؤلم ويمكن أن يؤدي بسرعة كبيرة إلى الموت». كذلك شدّدت على أن مركز (CCCL) لا يميّز في توفيره العلاج مجاناً للأطفال إناثاً وذكوراً، أياً كانت جنسيتهم ومهما كان دينهم»، داعية إلى «الوقوف بقوة» إلى جانب الأطفال المرضى.

ريما كذلك شددت على أن جميع النجوم الذين شاركوا في الحفل الخيري لم يتقاضوا أية مبالغ مالية، نظير مشاركتهم في هذا الحدث الإنساني الهام.







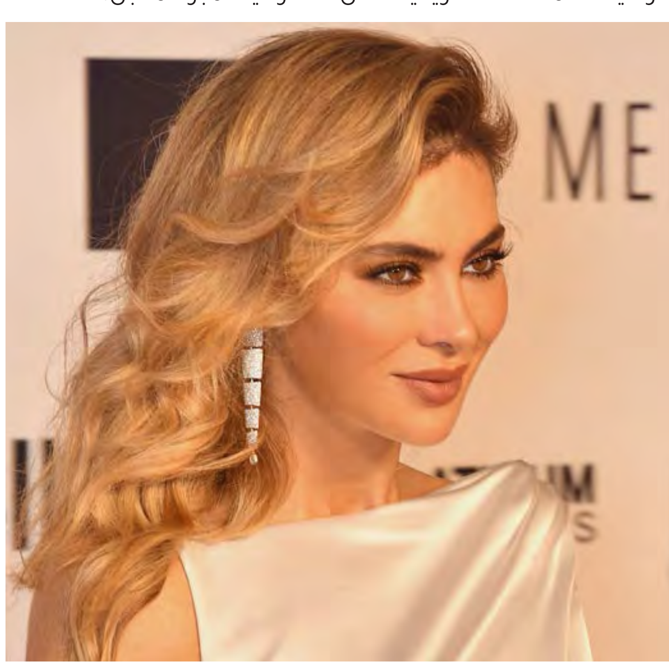


محمد رمضان: دعم الأطفال واجب.. وشكراً للجمهور السعودي

الفنان محمد رمضان شارك في الحفل الخيري مقدماً عدداً من أغنياته المميزة، مؤكداً على أن هذا الأمر هو بمثابة الواجب عليه، وليس تفضلاً منه أو من أي فنان غيره، وتحدث لـ «سيدتي» من داخل الكواليس عن مشاركته المميزة في موسم الرياض هذا العام وتحديداً في افتتاح بوليفارد الرياض، حيث قدم حفلاً جماهيرياً مميزاً قال عنه: «سعيد للغاية بمشاركتي في موسم الرياض، والمسؤولية الكبيرة التي كانت ملقاة على عاتقي بتقديم حفل الافتتاح للبوليفارد وليس مجرد حفل عادي، ولهذا أتوجه بالشكر إلى هيئة الترفيه السعودية على ثقتها البالغة بي، والجمهور السعودي الذي ملأ جنبات المسرح وكان خير داعم لي خلال الحفل، وأعتذر لكل شخص لم يتمكن من حضور الحفل بسبب نفاد التذاكر، وأتمنى تقديم حفل آخر قريباً في الرياض من أجلهم».
رمضان شدد على أهمية تصدير الفن العربي إلى العالمية، مؤكداً على تركيزه الكامل خلال الفترة الحالية في الانتشار داخل القارة الإفريقية، من خلال عدة تعاونات فنية مع عدد من النجوم الأفارقة مثل النجم الجزائري سولكينغ، والنجم الكونغولي الفرنسي ميتر جيمس، وغيرهما، كخطوة أولى نحو تحقيق الانتشار الكامل على مستوى العالم.

محمد عساف: المواقف الإنسانية هي التي تبقى

المطرب الفلسطيني محمد عساف عبر كذلك عن سعادته بالمشاركة في هذا الحدث الإنساني، مشدداً على أن فعاليات كهذه هي التي تبرز المعدن الأصلي للفنان، وأن الفن شيء جميل، لكن المواقف الإنسانية للفنان ومشاركة الجمهور في همومهم وقضاياهم تبقى خالدة في أذهان وقلوب الجمهور، ربما أكثر من إنتاجه الفني.
عساف تطرق كذلك للحديث عن أحدث مشاريعه الفنية، حيث يستعد لطرح أغنية جديدة باللهجة المصرية، إلى جانب مشاركته مؤخراً في حفل ناجح بمهرجان الموسيقى العربية في مصر، فضلاً عن استعداده للقيام بجولة فنية مكونة من 10 حفلات في الولايات المتحدة الأمريكية خلال شهر ديسمبر المقبل.



ستيفاني صليبا: الوقوف أمام حياة الفهد هي «فرصة العمر»

الممثلة اللبنانية ستيفاني صليبا كانت من ضمن النجمات اللواتي تمت دعوتهن لحضور الحفل، وعن ذلك قالت: «لا يمكن أن يتأخر الفنان عن تلبية الدعوة إلى حدث مثل هذا، حدث يدعم الأطفال المصابين بمرض السرطان في الوطن العربي وليس لبنان

فحسب، ويبرز الوجه الحقيقي للبنان وللنجوم العرب، لذلك أنا سعيدة للغاية بوجودي هنا اليوم». ستيفاني كشفت لـ «سيدتي» السبب الرئيس في موافقتها على المشاركة في الدراما الخليجية هذا العام في مسلسل «سنوات الجريش» للنجمة الكويتية حياة الفهد قائلة: «وجود النجمة الكبيرة حياة الفهد على رأس أبطال العمل هو ما شجعني بالطبع على خوض تلك التجربة، وعلى خوض مغامرة جديدة بعيداً عن الدراما اللبنانية، وأعدّها فرصة العمر بالنسبة لي، كذلك النص الرائع هو ما شجعني على قبول المشاركة في العمل على الفور».

مساري: النجوم العرب يستحقون العالمية

الفنان العالمي مساري وجه رسالة إلى جميع النجوم في الوطن العربي عبر «سيدتي» داعياً إياهم إلي ضرورة تفعيل دورهم المجتمعي بشكل أكبر، وتقديم الدعم المادي والنفسي إلى كل محتاج، لترسيخ الصورة المثلى عن الفن العربي في نفوس المتابعين. مساري كذلك تطرق إلى الدور الذي تلعبه شركة Universal Arab Music في تقديم كثير من النجوم العرب إلى العالم ومساعدتهم في الوصول إلى الانتشار العالمي المنشود، مثل عصام النجار وإليانا وغيرهما من النجوم الذين يستحقون ذلك، وضرب مساري مثالاً بالتعاون الذي تم مؤخراً بينه وبين وسيم صليبي من جهة مع النجم محمد رمضان من جهة أخرى، من خلال الشركة، من خلال إطلاق أغنية «جو البنات» رفقة الموزع العالمي ريدوان والمطرب نعمان بلعياشي، ومن خلال عدة مشاريع مستقبلية معه ومع غيره من النجوم العرب الطامحين في الوصول إلى العالمية.

نسرين طافش: ما يحدث في موسم الرياض رائع

الفنانة نسرين طافش كانت من بين الحضور، وقالت إن قضية دعم الأطفال مرضى السرطان من القضايا التي تمسها بشكل كبير، حيث تجمعها تعاونات مع عدد من الجمعيات الخيرية المهتمة بهذا الأمر، مثل جمعية «بسمة» السورية، ولمست كيف يحتاج أهل المريض كذلك إلى الدعم والمساندة، وليس المريض وحده، وأعتقد أن مثل هذه القضايا تحتاج إلى تكاتف الجميع وليس أهل الفن فحسب. من ناحية أخرى، تحدثت نسرين عن إعجابها الكبير بالفعاليات التي يشهدها موسم الرياض في السعودية، حيث قالت إنها سعيدة بشكل شخصي بتلك الصورة المبهرة للقوى الناعمة المتمثلة في الفن والترفيه، وأن نشر البهجة بين الناس هو من أرقى الرسائل الإنسانية التي قد نقدمها للآخرين.



داليدا خليل: السعودية تقدم صورة نموذجية عن الفن العربي

الفنانة اللبنانية داليدا خليل عبرت هي الأخرى عن انبهارها بالتطور الهائل الذي تشهده صناعة الترفيه في السعودية، والفعاليات المميزة في موسم الرياض قائلة: «من الفخر لنا جميعاً أن نرى بلداً عربياً مثل السعودية يعطي العالم صورة نموذجية عن الفن العربي، حيث أصبح وجهة لعدد كبير من نجوم الفن في العالم كله».

خالد سليم: لا تعارض بين التمثيل والغناء

يمتلك صوتاً مميزاً، وإحساساً صادقاً جعلاه يحقق نجاحاً مبهراً في مجاليْ التمثيل والغناء. هو المطرب والممثل المصري خالد سليم، الذي يحتفل بعامه الـ21 كفنان محترف، وعامه العاشر كزوج ناجح، مؤمن بأن الثقة والتفاهم هما أساس الزواج، كاشفاً لنا خلال الحوار الآتي عن دور الأسرة في حياته، وعن أحدث أعماله التي ينتظرها جمهوره بشغف كبير.

دبي | **معتز الشافعي Moataz Elshafey**
تصوير | **إسلام سليمان Eslam Soliman**
أزياء | **مروة نجيب Marwa Najeb**
تم التصوير بفندق Le Méridien Cairo Airport

احتفلت مؤخراً بالذكرى العاشرة لزواجك، ما هو الدور الذي تلعبه الأسرة في مسيرتك الفنية؟
الأسرة هي كل شيء في حياتي، وزوجتي امرأة عاقلة ومساندة لي لأبعد حد، وتمتلك شخصية رائعة، ولا تتأخر عن دعمي مطلقاً في أي موقف أحتاج فيه إلى مشورة أو دعم.
البعض يقول إن حياة الزواج قد لا تناسب الفنانين، ما هو السر وراء نجاح هذا الزواج طيلة تلك السنوات؟
الحب، الثقة، التفاهم، فالحب من دون تفاهم وثقة من الممكن أن يتلاشى مع مرور الوقت، الزواج الناجح في رأيي أساسه الثقة.

في القلب

انتهيت مؤخراً من تصوير فيلم «في القلب»، ماذا يمكنك أن تخبرنا عن تفاصيل العمل؟
فيلم «في القلب» سيناريو وحوار ومعالجة درامية محمد حسين ألمظ، وعادل مرسي، وإخراج مرقس عادل، ويشاركني بطولته عدد من النجوم مثل نسرين طافش، منة فضالي، سوسن بدر، هالة فاخر، توني ماهر، إنجي كيوان، وغيرهم، والفيلم يدور في إطار رومانسي تشويقي، ومن المتوقع عرضه نهاية العام الجاري.
ما الذي دفعك لقبول العمل؟
وجود المخرج مرقس عادل هو السبب الرئيس في موافقتي على خوض تلك التجربة، وفي جعلي أنجذب لهذا الفيلم بشكل كبير، وأن أقوم بالاستعداد بشكل مختلف للدور الذي أؤديه خلال أحداث العمل، فهو «دينامو» لا يهدأ، ويهتم بكافة تفاصيل العمل؛ حرصاً منه على خروج الفيلم بأفضل صورة ممكنة، وكلها أمور شجعتني على خوض تلك التجربة.
كيف كانت كواليس التعاون مع نسرين طافش ومنة فضالي؟
كلتاهما فنانتان رائعتان وصديقتان مقربتان لي كذلك. أجواء التصوير كانت رائعة واستمتعنا كثيراً بالتصوير بين دبي والقاهرة، وأتمنى أن ينال الفيلم إعجاب المشاهدين.
هل أخذك الفيلم من الغناء قليلاً؟
لا أرى ذلك، الفيلم يحتوي خلال أحداثه على ثلاث أغانٍ، وهناك أغنية أو اثنتان ستطرحان كدعاية للفيلم قبل طرحه.
ما هي الأغنية التي تراهن عليها أكثر من غيرها من بين تلك الأغاني؟
أغنية «وحشاني»، وهي من كلمات الشاعر إبراهيم شتا، وألحان أحمد يوسف، وتوزيع كريم أسامة.

مسرحية موسيقية

ما هي الأعمال التي تستعد لتقديمها بعد «في القلب»؟
هناك مسرحية موسيقية تجمعني بالفنانة شيري عادل، بدأنا في مرحلة الاستعدادات الخاصة بها منذ فترة قصيرة، ومن المقرر عرضها أولاً لمدة 4 أيام في أبوظبي وبعدها في السعودية ثم القاهرة، وأقدم خلالها 3 أغنيات منها أغنية دويتو مع شيري عادل.
هل سوف نراك في دراما رمضان المقبل؟
لا.



بين التمثيل والغناء

كيف تقدر على الجمع بين التمثيل والغناء بنجاح، وأيهما الأقرب إلى قلبك؟

أنا مطرب في المقام الأول، لكنني كذلك أحب التمثيل، وأعتقد بأنني قد حققت خطوات جيدة فيه، أما بالنسبة للتعارض بين الاثنين، فالفيلم أو المسلسل مقيد بمواعيد تصوير معينة وظروف محددة، أما الأغاني فيمكنني تقديمها وقتما شئت، سواءً في فترة إجازاتي من التمثيل، أو حتى خلال تصوير الأعمال الدرامية، حيث من الممكن أن أقوم بتسجيل أغانٍ ضمن أحداث المسلسل أو الفيلم، ثم أقوم بطرحها كأغنيات منفردة، لذلك لا تعارض أبداً بين الاثنين.

كيف تتعامل مع التعليقات السلبية على مواقع التواصل؟

بالتجاهل، فأنا لا أتفهم كيف يتستر شخص ما خلف حساب وهمي، ويقوم بتوجيه إهانات جارحة إلى شخص آخر أو عائلته ومهنته، فالفنان بشر، وله مشاعر ويتأثر ربما أكثر من غيره، وعلى الجميع أن يتفهم ذلك جيداً.

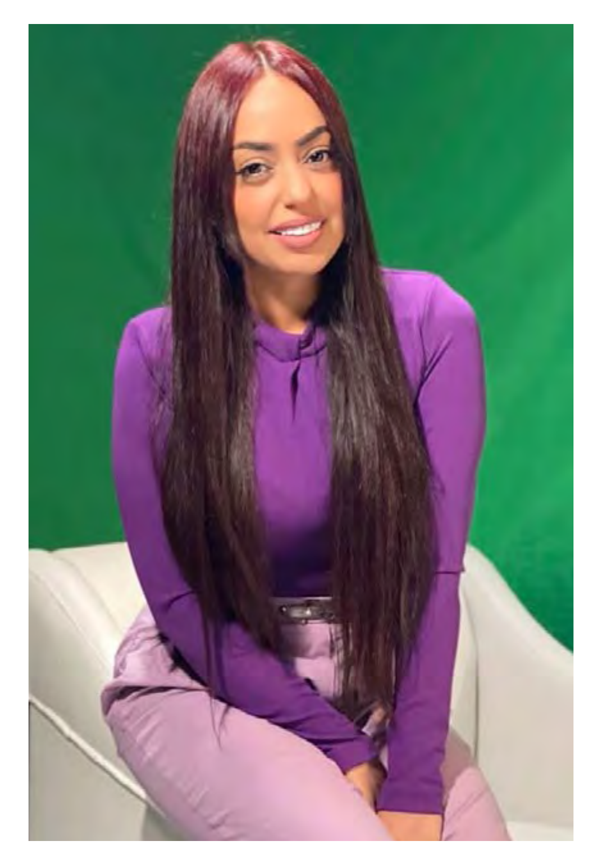
ظهرت بإطلالة باهظة الثمن للغاية في افتتاح مهرجان الجونة السينمائي، كيف تابعت ردود الفعل على تلك الإطلالة؟

تعاونت خلال تلك الإطلالة مع مصممة أزياء مصرية شابة اسمها مارجو حنا، وكانت فكرة الإطلالة بوضع قطع من الألماس الحقيقي على البدلة الرسمية، وكانت تجربة فريدة؛ حيث أعتقد أنني أول رجل يرتدي بدلة بها قطع من الألماس.

رشاقتك مؤخراً حديث الجميع، فما هو السر؟

أتبع نظاماً غذائياً صحياً عن طريق تناول عدد كبير من الوجبات على مدار اليوم تصل لـ7 أو 8 وجبات، ولكن بكميات قليلة، وهذا النظام يساعد على حرق الدهون، وهذا بالتأكيد بجانب ممارسة الرياضة.

الفنانون العرب والمسارح السعودية..



سهى الوعل
ناقدة فنية سعودية

المسرح بالنسبة للجمهور السعودي مطلب أصبح متاحاً وبالشكل الذي كان يحلم به، ها هم كل نجومه المفضلين يتسابقون لعرض مسرحياتهم أمامه، متنقلين من موسم لآخر ومن مدينة لأخرى، لدرجة أن بعضهم أصبح يتمنى أن يعرض أمام الجمهور السعودي كل يوم مدى الحياة كما قال لي مرة الفنان الكبير هاني رمزي، بعدما قدم عرض مسرحيته «أبو العربي» في جدة، وشاهد هذا الجمهور وللمرة الأولى عن قرب رغم أنه لم يكن عرضاً ضخماً بل في مسرح النادي الأدبي وبعدد محدود من الحضور.

أربع وعشرون مسرحية بين عربية وخليجية هي ما ينتظر محبي المسرح والكوميديا في موسم الرياض، بدأت مع محمد هنيدي وسوف تستمر لغاية آخر شهر مارس نجماً تلو الآخر، وهي سابقة تحدث للمرة الأولى، ليس فقط على صعيد الفكرة بل حتى على الصعيد الشخصي، فمن كان يتخيل مثلاً أنه وبعد نجومية عمرها أكثر من خمسين عاماً أن تأتي مواسم السعودية ويأتي الجمهور السعودي بكل جاذبيته؛ لتحدث من أجله سابقة كجمع الشقيقين حسين ومصطفى فهمي وجهاً لوجه وبمسرحية كوميدية أيضاً؟!

هذه ليست مكاسب مادية فقط يبحث عنها النجوم، بل متعة مختلفة. هذا ما يقوله لي غالبيتهم وأنا أحاورهم، يصفون الجمهور السعودي بالجذاب والساحر وبأن طاقته هي الأفضل، ولذلك أصبح العرض أمام هذا الجمهور أمراً «ممتعاً» على الصعيد الفني.

هذا النجاح يجعلني أتساءل، لماذا يصر بعض النجوم قبل عروضهم أمام الجمهور السعودي على زج بعض المفردات السعودية في الحوار وخلق إفيهات بلهجتنا؟؟ أتساءل لأنني أرى الجمهور يتفاعل بشكل أفضل مع المسرحية كما كُتبت من دون أي تعديلات، أتساءل لأنني أعرف أنه جمهور تشبع ولعشرات السنوات بما لدى الآخرين ولذلك يريدهم كما هم، وكما قال الكاتب الصحافي الزميل أحمد العياد: هنيدي كان سباقاً إلى الخروج من هذه المحاولات واستطاع أن يحقق نجاحاً كبيراً ولذلك يجب أن يطمئن كل من يأتي ليقدم مسرحيته بعده.

سألت الفنان يحيى الفخراني مرة عن أكثر ما أثاره بشأن الجمهور السعودي، فقال لي: «كل شيء» ، قالها وهو مبتسم وسعيد ومنبهر، وها هو وللمرة الثالثة يطالب بأن يعرض على المسرح أمامهم، ولكن هذه المرة بمسرحية مختلفة وهي «ياما في الجراب يا حاوي»، يحيى الفخراني الذي لم يزر السعودية طوال تاريخه الفني، ها هو يصر على القدوم في كل موسم ومع كل جديد.


BOULEVARD
المواهب
يوميات بوليفارد المواهب
8KSA 5GMT
#بوليفارد_المواهب
يومياً

المهندس المعماري راشد المبارك:
الجائحة دفعت بالعامّة إلى استشعار آثار التصميم في العلاقات الاجتماعيّة

المهندس المعماري راشد المبارك، متحدّث دائم عن العمارة، وفلسفتها... هو يولي أهميّةً للطاقات الشبابيّة في مشاريعه بميادين العمارة والتصميم الداخلي، كما للحياة المدنيّة في بلده الكويت، وللاستدامة في جوانبها، لا سيّما في العمارة أي المسؤوليّة البيئيّة على مرّ دورة حياة أي بناء، مهما كانت استخداماته. ويشارك أخيراً في تجربة إعلاميّة بعنوان Room Over، بهدف تقريب التصميم الداخلي من العامّة. في الحوار الآتي نصّه، يتحدّث المبارك لـ«سيدتي» عن البرنامج المذكور، وعن «البناء الأخضر»، وتأثيرات التصميم المعماري في العلاقات الاجتماعيّة...

«سيدتي» | نسرين حمود Nisrine Hammoud

تحدّثت في إحدى المحاضرات عن تأثير التصميم المعماري في العلاقات الاجتماعيّة؛ هل جائحة «كورونا» حفّزت على فتح هذا النوع من المواضيع؟
للتصميم المعماري آثار مباشرة وغير مباشرة في العلاقات الاجتماعيّة، سواء في المساكن أو في المرافق العامّة؛ تحقيق الاستدامة الاجتماعيّة هو أحد الأهداف الرئيسة للمعماري الفذّ في العصر الحديث، ولطالما تحدّثت عن هذا الجانب، وأوليته عنايةً في تصاميمي. لكن، كانت الجائحة بمثابة الصحوة لعامّة الناس، الذين استشعروا آثار التصميم في تقوية العلاقات الاجتماعيّة. مثلاً: ضمّ المنزل لحديقة، مهما كان حجمها، كان له بالغ الأثر في تقريب أفراد العائلة من بعضهم البعض، وإضفاء أجواء من الرفاهيّة على الحياة اليوميّة...

برنامج «روم أوفر»

تحضّر لتجربة إعلاميّة هي Room Over، بهدف تقريب التصميم الداخلي من العامّة؛ حدّثنا عن المزيد؟
أشارك وشريكي المعماري محمد البوعليان في برنامج الواقع Room Over؛ من إنتاج شركة VO الجديدة والهادفة إلى إظهار المواهب الفنّية العربيّة، باحترافيّة، عن طريق إنتاج برامج ومسلسلات وأفلام تطابق تخصّصاتهم. يشارك في «روم أوفر» 12 مصمّماً، مهمّتهم تحويل مساحات شخصيّة خاصّة بـ12 عميلاً مختلفاً، من مساحات «ضعيفة» إلى أماكن رائعة وعمليّة، وذلك في وقت قصير للغاية، وبميزانيّة محدودة. حلقات البرنامج مفيدة وممتعة لفئات المشاهدين المختلفة.

هل انعكست سنوات الدراسة والعمل في الولايات المتحدة في «ستايلك» في التصميم؛ حيث الطراز العصري طاغ على أعمالك؟
تؤثّر الدراية الجامعيّة في فكر المعماري بالطبع، وهي كوّنت جانباً كبيراً من فلسفتي المعماريّة. يكمن هذا الأثر في التنظير والتطبيق للعمارة المستدامة بجوانبها. لكن، يهمني التفريق في هذا الإطار بين الفكر أي المدرسة المعماريّة والطراز المعماري أي «الستايل» حيث يجب أن ينبثق الأخير من الأرض والمحيط لا من مزاج المعماري، الذي يقوم، بدوره، بالحياكة المناسبة حسب وجهة نظره.

اللمسة الشخصيّة

الأبيض أو الألوان الحياديّة عموماً واضحة في تصاميمك؛ هل هي تفضيلات العميل، أم أن هذه الألوان تعكس «ستايلك»؟
في شركة «بروجكس»، يصمّم المشروع على طريقة المعمار الداخلي، وليس على طريقة الديكور، والفرق هنا هو ترك مساحة كافية للعميل بأن يضع لمسته الشخصية على المكان مع مرور الأيّام بدلاً من ملئه له منذ البداية، وهنا تكمن قيمة مهمة وهي شعور العميل بأن له دور هامّ في إحياء مكانه الخاص وملئه بالذكريات. تساعد الألوان المحايدة في التصميم الداخلي في إعطاء العميل هذه الحرّية، من دون الإغفال عن دور الألوان الفاتحة في نشر الإضاءة الطبيعيّة في المساحات الداخليّة.



عملت في مؤسّسات هندسيّة صغيرة وكبيرة في الولايات المتحدة الأميركيّة، والكويت. كيف انعكست هذه الخبرات على مسيرتك؟
كان للتجارب العمليّة العالميّة والمحليّة أثر كبير في فهمي المعماري التطبيقي، وكذلك في كيفيّة إدارة شركتي وتطويرها لتحقيق رؤية معيّنة، فمنذ تأسيس «بروجكس» وحتّى اليوم أستذكر من هذه الخبرات، وأطبقها في العمل.

«كلّ إنسان عبقري»

أنت داعم للمشاريع الصغيرة، والشباب. كيف يتم ذلك؟ وهل يقتصر ذلك على ميادين العمارة والهندسة الداخلية؟
كنت منذ الصغر محبّاً للمساعدة وللمشاركة، مدفوعاً بفكرة مفادها أن كلّ إنسان عبقري، بطريقة معيّنة، ولا بدّ أن يجيد عملاً معيّناً. ومنذ تأسيس «بروجكس»، احتضنت الطلبة والخرّيجين، واستنبطنت أفضل مهاراتهم، بالإضافة إلى دعم المبادرات غير الربحيّة والمشاريع الصغيرة، في سبيل النهضة المعماريّة الوطنية المستدامة في كلّ المجالات.
هل تتعلّق الممارسات المستدامة التي تتخصّص شركتك بها بتصميم منازل «صديقة للبيئة»، أم هي تتوسّع إلى مشاريع أخرى؟
معايير الاستدامة مطبّقة في كلّ أعمال «بروجكس» وخدماتها، مثل: التصميم المعماري والداخلي السكني والتجاري وتصميم المساحات الخضراء وإدارة المشاريع...

الاستثمار في الطاقات الشبابيّة

هل تولي أكواد البناء الجديدة، في الدول العربيّة، أهمّية لجانب الهندسة المستدامة؟
هناك حاجة ملحّة وطارئة في البلدان العربيّة لتطوير أكواد البناء، بخاصّة بما يتناسب مع الأهداف المستدامة العالميّة الحالية أي تقليل الهدر والانبعاثات الكربونيّة خلال السنوات القليلة القادمة. يتطلّب الأمر استثمار الدول في الطاقات الشبابيّة، وتشكيل لجان منها، كلّ في تخصّصه، لصياغة الأكواد الجديدة.
أنت محبّ للسفر؛ هل هو مصدر للاستلهام في تصاميمك؟ وهل من مصادر أخرى؟
السفر مصدر مهمّ للإلهام، ففيه اطلاع على ما تفعله الشعوب الأخرى: إلى أين وصلت؟ وكيف طوّرت أحوالها؟ الأمر أشبه بزيارة «كوكب آخر» لملاحظة ماذا فعل سكانه ليصبحوا ما هم عليه اليوم؟ أضف إلى السفر، أنا محبّ للقراءة ومشاهدة الأفلام الوثائقيّة في المجالات شتى، فهذه الأفلام تلعب دوراً مهمّاً في فهمي لعمق الحاجة الإنسانيّة للمساحات المعماريّة.. تخيّلي تصميم مطبخك مثلاً، بعد مشاهدتي لبرنامج Chef's Table!

حدّثنا عن مشاريعك المستقبليّة؟
أضف إلى المشاريع المعماريّة الواعدة في «بروجكس» راهناً، أسعى وفريقي، وفي إطار سلسلة من المبادرات، إلى تطوير التجربة المدنيّة في الكويت، من خلال إعادة تصميم بعض الشوارع، مع مقترحات لتحديث النقل العام وإعادة تصميم وتنفيذ محطّات مستدامة للباصات، وذلك للفائدة العامّة.



في سطور...

حصل المهندس المعماري الكويتي راشد المبارك على درجة البكالوريوس في هندسة العمارة في جامعة أوريغون بالولايات المتحدة، وتخصّص في تقديم الاستشارات الهندسية المختلفة، مثل: التصميم المعماري والداخلي والمشاريع السكنية والتجارية، في «بروجكس لحلول التصميم والبناء»، الشركة التي تركّز على التصاميم والممارسات المستدامة. علمًا أنّه المؤسّس، والرئيس التنفيذي لها. وهو عضو في LEED Green Associate، البرنامج المستحدث من «مجلس المباني الخضراء» الأميركي غير الربحي، والهادف إلى تقديم نظام شامل لتصنيف المباني بأنواعها، لناحية الكفاءة العالية والحفاظ على صحّة الإنسان والبيئة، إضافة إلى توفير التكاليف الماديّة فيها.

الأفلام الوثائقيّة التي أهوى مشاهدتها تلعب دوراً مهمّاً في فهمي لعمق الحاجة الإنسانية للمساحات المعماريّة







هناك حاجة ملحّة وطارئة في البلدان العربيّة لتطوير أكواد البناء، بخاصّة بما يتناسب مع الأهداف المستدامة العالميّة





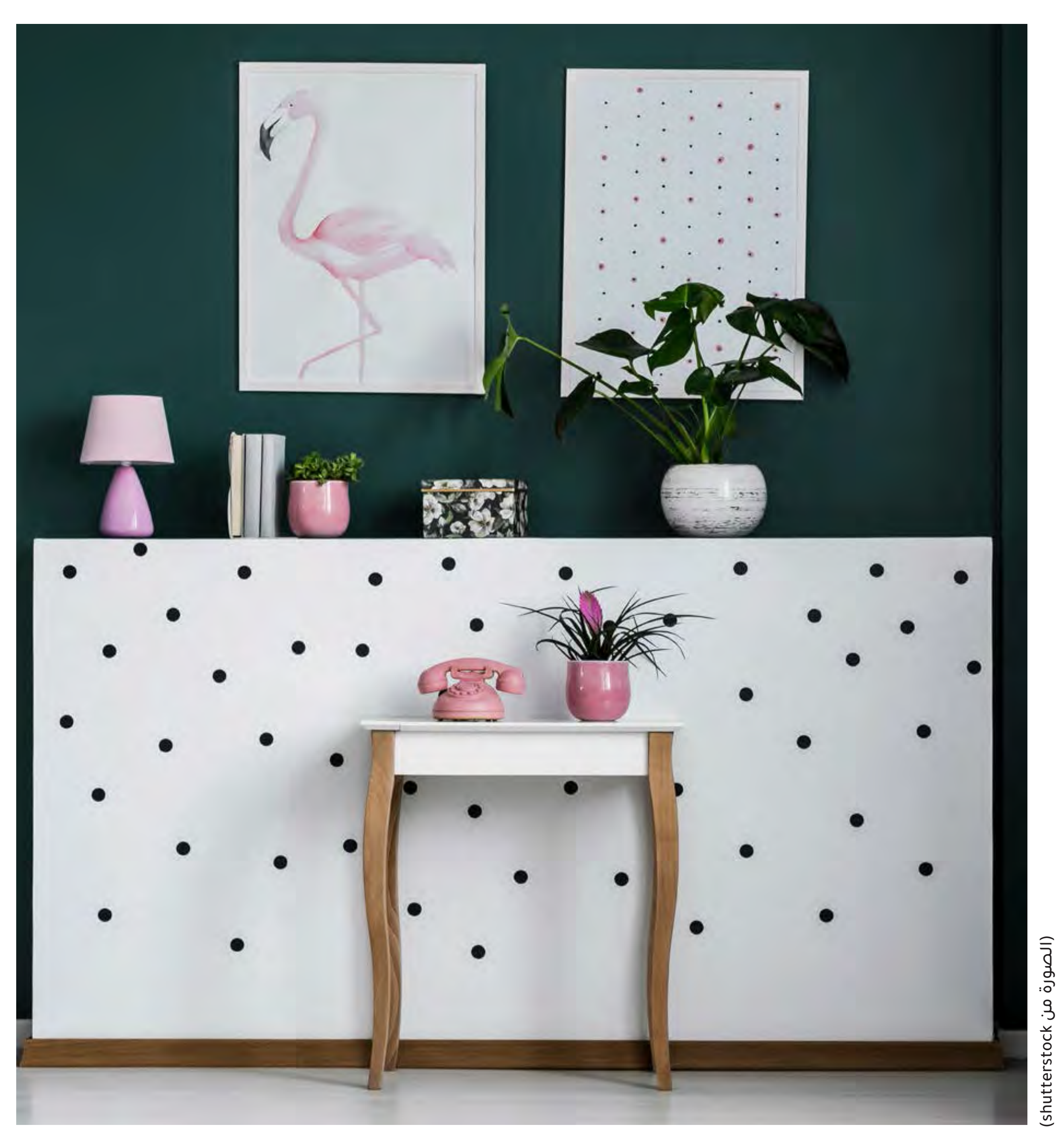
(الصورة من: Skaff Group - لبنان)

نمط نقاط البولكا..
لإطلالة مرحة في الديكور العصري

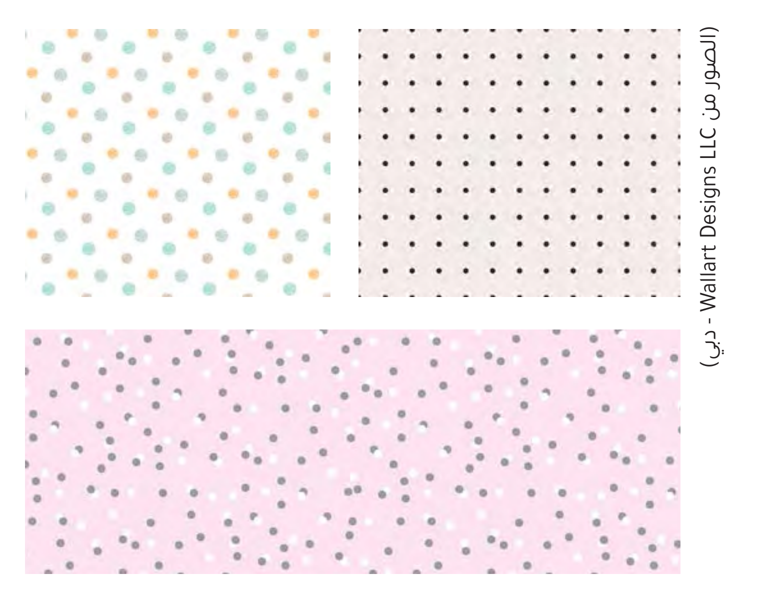
يقول مصمّم الأزياء الأميركي مارك جايكوبز Marc Jacobs إن «لا وقت غير مناسب لنقش نقاط البولكا»... هذه النقاط التي تُزيّن الملابس والإكسسوارات، كما الأنسجة والمواد في عالم الديكور الداخلي، تشيع جوّاً مرحاً، وتُسجّل حضوراً متجدّداً في موضة الديكور الرائجة. وهي ستظلّ كذلك في العام المقبل. لكن النسخة المعاصرة من النمط، تعرف تعديلات لناحية أحجام الدوائر، وألوانها، التي تخلّت عن الإطلالة بالأسود على خلفيّات بيض.

بيروت ا **نسرين حمود Nisrine Hammoud**

تتعدّد الصور التي تحتفظ بها الذاكرة عن نقش نقاط البولكا الشهير، منها واحدة خاصّة بالفأرة «ميني»، الشخصيّة الكرتونية الشهيرة، مرتدية فستانًا أحمر اللون، ومنقوشاً حسب النمط المذكور، مع الإشارة إلى أن هذا الرداء الشهير لا يزال يعاد تصميمه حتّى اليوم! وهناك صورة ثانية لـ «أيقونة» هوليوود مارلين مونرو بالبيكيني المنقّط، وثالثة للممثلة الراحلة سعاد حسني في فساتين عدة منقّطة، ورابعة حديثة لدوقة كامبريدج كيت ميدلتون مرتدية تنّورة كحليّة في افتتاح دورة «ويمبلدون» الأخيرة لكرة المضرب، وخامسة للتشكيليّة اليابانيّة يايو كوساما الملقبة بـ«أميرة نقاط البولكا» حيث يسيطر النقش المذكور على لوحاتها، وسادسة للمائدة في منزل الجدّة، والعامرة بالأطايب الموزّعة على شرشف كثير النقاط...


(الصورة من shutterstock)

نقش نقاط البولكا يتفلت من التقليدية ويشيع جواً لعوباً في المكان الذي يحل فيه



(الصور من Wallart Designs LLC - دبي)

بعد أن كانت النقاط السود تحل على خلفية بيضاء في النقش، أصبحت تتلون في الديكور المعاصر بالرمادي والزهري الفاتح والأخضر



(الصورة من Skaff Group - لبنان)



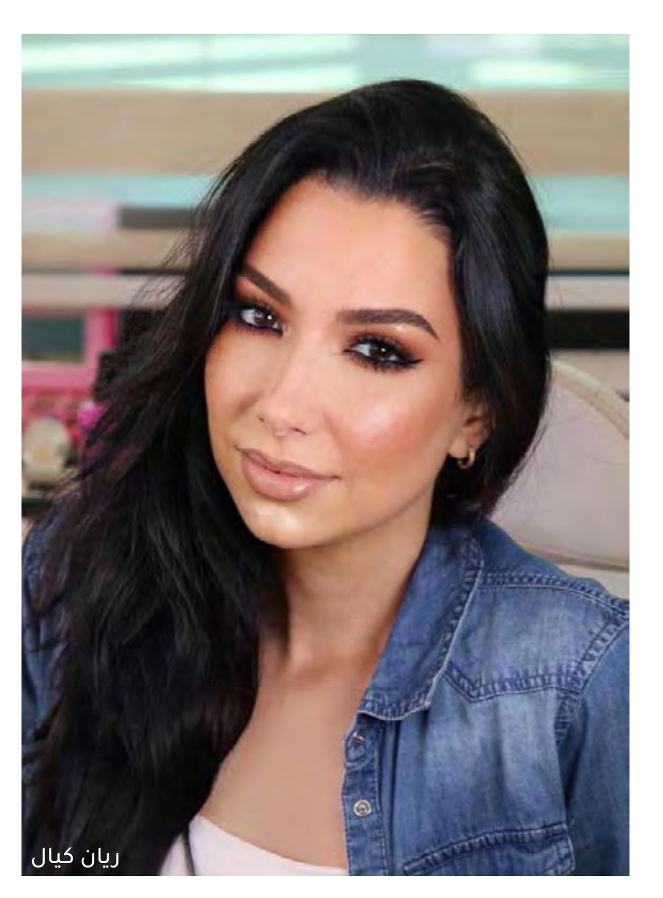
(الصورة من Skaff Group - لبنان)

نمط كلاسيكي أنيق

مرّ نقش نقاط البولكا في مراحل عدة، خلال القرنين التاسع عشر والعشرين: قبل الثورة الصناعيّة، حين كانت المنسوجات المنزليّة والملابس تُخاط، بصورة بدائيّة، فبدا ظهور النمط عليها غير جذّاب. لاحقاً، هو تألّق في هيئته الصحيحة أي النقاط المستديرة تمامًا، والمتباعدة بشكلٍ متساوٍ على سطح، مهما كان نوعه. هذا النمط الكلاسيكي والأنيق لمّا يزل يجذب في المنازل العصريّة، وفي غرف مختلفة، وليس في الحيّز الخاصّ بالأطفال حصراً.
عن التعديلات التي طالت النمط، تتحدّث مهندسة التصميم الداخلي ريان كيال لـ «سيدتي» عن الألوان الرائجة للنقاط، فتعدّد الرمادي والزهري الفاتح والأخضر النعناعي، كما تثير أمر أحجام النقاط التي أمست متعدّدة، صغيرة ومتوسّطة وكبيرة. أضف إلى ذلك، تبرز النقاط بأحجامها المختلفة على قطعة واحدة من النسيج، وذلك في المنزل الـ «مودرن» أو العصري، لافتة إلى أهميّة حضور الأنسجة المنقطة في محيط رائق وحياديّ الألوان. وتلفت إلى إمكانيّة الدمج بين الأنماط في المنزل العصري، كما عندما تحلّ نقاط البولكا جنباً إلى جنب نمط «شيفرون» وذلك المخطّط ونقش المربّعات، وذلك في أغلفة الوسائد، على الأريكة الرئيسة. إلى الوسائد، يحلّ نقش نقاط البولكا، على ورق الجدران، وغطاء السرير وسجادة مستديرة صغيرة الحجم توضع في منتصف الغرفة حتّى تجذب الأنظار إليها. لكن، تشدّد المهندسة ريان على ضرورة البعد عن المغالاة في استخدام النمط في المساحة الواحدة.


(الصورة من shutterstock)


(الصورة من Skaff Group - لبنان)


ريان كيال

TIPS

في الآتي، نصائح من المهندسة ريان عن كيفيّة توظيف نقش نقاط البولكا في الديكور الداخلي، بالمساحة السكنيّة:

- كرسي جانبي (أو بوف)، في الصالة ذات المفروشات المنجدة بالقماش السادة.
- الوسائد على الأريكة الرئيسة أو حتّى المقاعد الجانبيّة.
- قماش غطاء المصباح، في المطبخ أو في غرفة النوم.
- ورق الجدران الذي يكسو جداراً واحداً في الغرفة لغرض تمييزه، مهما كانت وظيفة المكان.
- المزهريات المنقطة: تدعو المهندسة إلى توزيع ثلاث منها بالقرب من بعضها البعض، على أن تكون منقوشة بالنقش المذكور، لكن بصورة تبدو فيها أحجام النقاط مختلفة بالتناسب مع حجم كل مزهريّة. بذا، ستلفت المزهريات في الصالة أو في غرفة الجلوس.
- بساط يفترش أرضيّة غرف نوم الطفل(ة) أو منطقة اللعب أو المطبخ. وفي هذا الإطار، تتحدّث المهندسة ريان عن ضرورة إبعاد البساط المذكور عن أي مساحة تطبعها الفخامة، فهذا النقش يتفلّت من التقليديّة ويشيع جوّاً لعوباً في المكان الذي يحلّ فيه.

الكريستال الفخم يضيء المساحات الـ«مودرن»

يعتقد كثيرون أن حضور الكريستال يقتصر على المساحات الكلاسيكيّة، لأنهم يربطون بين المادة البرّاقة والثريات الضخمة التي كانت تضيء المساحات المترامية المترفة. لكنّ الحقيقة تفيد بأنّ الكريستال تطوّر عبر العصور، وصولاً إلى أيّامنا الراهنة، حيث يتألّق في المنازل ذات الديكورات العصريّة، ويطبعها بالفخامة. وفي هذا الإطار، تتحدّث مهندسة الديكور رنا داوود بيطار لـ«سيدتي» عن كيفية توظيف الكريستال في التصميم الداخلي.

بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**



(نموذج من تصميم المهندسة رنا داوود بيطار)


(الصورة من دار Dar.Concept)


(الصورة من Soleamaison)


(نموذج من تصميم المهندسة رنا داوود بيطار)

«الزجاج الرصاصي» عبارة قد لا تكون مألوفة على مسامع الأفـراد، بخاصّة المهتمّين بالديكور والأثـاث المنزلي.. هذه العبارة هي مرادف للـ«كريستال» الذي يدخل المنازل من أبواب واسعة منذ قديم الأزمان. كان الكريستال علامة فارقة في عالم الزخرفة والديكور، علماً أنّ أول إنتاج حقيقيّ موثّق للمادة يرجع إلى القرن السابع عشر.

آنذاك، دخل عالم الديكور عنصر جديد مضيء، نجح في حجز حضور قويّ لما يزل ممتدًا حتى اليوم، بسبب فرط جماليته.

تطوّرت استخدامات الكريستال وأساليبه، منذ مدارس الديكور الكلاسيكي، فهو لاقى نجاحاً باهراً في مطلع القرن التاسع عشر، إذ طغى حضوره على أثاث قصور الحكّام والأمراء والملوك وكلّ من ارتبط اسمه بالطبقة الأرستقراطيّة.

كان الكريستال في المدرسة الكلاسيكيّة ضخماً ومزخرفاً، وحكراً على الطبقة الغنية. ثمّ، اقتحم مجال الثريات والأواني والأطباق والتماثيل، وغيرها من الإكسسوارات، فساهم في نهضتها، وأصبح لا غنى عنه في الديكور الكلاسيكي.

لاقت المدرسة الكلاسيكية من المجد ما لم تنجح فيه أي مدرسة من المدارس الأخرى حتّى اليوم، الأمر الذي أعطى الكريستال حيّزاً شعبيّاً واسعاً وحيثيّة جماليّة في عالم الأثاث والديكور.

بعد تعاظم قوة التكنولوجيا الحديثة، والانتقال تدريجيّاً، من التصنيع اليدوي إلى المكننة، بدأت قواعد المدرسة الكلاسيكية بمفهومها التقليدي، بالتلاشي، وبرزت مدرسة أخرى تُعرف بالـ«موردن»، من دون إهمال مرحلة مهمّة بين الحقبتين، عبّدت الطريق أمام مزيج بين القديم والجديد لاقى رواجاً كبيراً.

فعاد الكريستال ليتّكئ مجدداً على أسقف غرف الجلوس ومداخل البيوت، لِما يحمل في بريقه من إضاءة واسعة تمتدّ على أكبر مساحة ممكنة، فيشكل حالة درامية راقية أينما يحلّ.

(نموذج من تصميم المهندسة رنا داوود بيطار)

الكريستال عنصر جديد مضيء، نجح في حجز حضور قويّ في المساحات الفخمة



(الصورة من Soleamaison)



(الصورة من Soleamaison)



(نموذج من تصميم المهندسة رنا داوود بيطار)


رنا داوود بيطار

الكريستال في الديكور الحديث

تأثر عالم الديكور والأثاث بالعوامل المحيطة والمتغيّرات الصناعية والمعمارية التي أدّت إلى اختلافات بالشكل والمضمون، فكان لا بدّ لها أن تنعكس على تصاميمنا بطريقة جوهرية، فخفتت قوة الألوان والزخرفات، وتقلّصت الأحجام والأوزان، واختفت بعض الأساسيّات، وحلّت مكانها المصنوعات الأكثر بساطة والتي بمقدورها الانسجام بطريقة أفضل.

على الرغم من ظهور هذه الثورة التغييرية الجذرية في عالم الديكور، لم يخفت نجم الكريستال، بل حافظ على قوة حضوره وإنْ «بصخب» أقلّ. إذ عمل المصمّمون جاهدين على إبقائه حيّاً وسط «الزحام» الحديث، حسب تعبيرات رنا. ومن أجل ضمان استمراره، استخدم بطريقة متوازنة، فأدخل الـ«كروم» أو النحاس إلى ثرياته لجعلها تطلّ بصورة أكثر حداثةً. أضف إلى ذلك، خطوط رفيعة معدنيّة، مع بعض الكريستال، في غرفة الجلوس الـ«مودرن» مزجت بين الفخامة والحداثة.

أما في تصميم الطاولات في غرف الجلوس، كانّ الأهم الحفاظ على التوازن من حيث الحجم والوزن والتكوين، فحلّ الكريستال في تصميم أسطح الطاولات عبر صحن فوق كتاب، أو عبر أواني الزهور متوسّطة الحجم، أو الشمعدانات.

الكريستال في التفاصيل الـ«مودرن»

يمكن الجمع بين الكريستال والخشب والمعادن الأخرى في تصميم الأبواب وفواصل الجدران والكراسي وإكسسوارات طاولات الطعام والمصابيح والإطارات والرفوف ومقابض الأبواب، وفق الآتي:

في ظلّ اعتماد الأثاث الـ«مودرن»، لا يزال بالإمكان إفساح المجال أمام الأناقة التقليديّة لناحية جعل عمود من الكريستال يتألّق في كلّ زاوية على هيئة شمعدان ليضفي على المكان ضوءاً خافتاً.

- يحلو تزويق القماش بأزرار من الكريستال، سواء في ظهور الكراسي أو أجسام الأرائك ليتلألأ في الضوء ويجعل الأثاث أكثر جاذبيّة.
- يتّخذ الكريستال الشفّاف والملوّن هيئة أحجار صغيرة تُلصق على الوسائد، فتحاكي الأخيرة اللوحات.
- المزهريات، هي واحدة من أعرق التحف التي حافظت على وجودها في كلّ زمن، وهي تزيّن أسطح الطاولات وتشكّل محور الانتباه للناظرين.
- تصمّم مادة الكريستال فواصل الجدران العصرية، عند تقسيم أركان المساحات المفتوحة، إذ يعزّز الكريستال فسحة المكان ويزيد من إضاءته.

الدورة 40
من معرض الشارقة الدولي للكتاب
هنا.. لك كتاب

شهدت إمارة الشارقة حدثها الثقافي الاستثنائي «معرض الشارقة الدولي للكتاب» في دورته الـ40 والتي استضافت الفائزين بجوائز نوبل للآداب والبوكر وصناع أشهر النصوص الدرامية في القرن العشرين وأبرز المبدعين والفنيين في العالم والمنطقة العربية على منصة واحدة؛ ليحتفوا على أرض الشارقة مع جمهور المعرفة والكتاب بشعار «هنا.. لك كتاب»، محاطين بـ 15 مليون كتاب التي عرضها أكثر من 1632 ناشراً عربياً وأجنبياً من 83 دولة.

دبي | **«سيدتي» Sayidaty - الصور من المصدر**



الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي يفتتح المعرض

افتتح الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، يوم الثلاثاء 3 نوفمبر 2021 وبحضور الشيخ سلطان بن أحمد بن سلطان القاسمي نائب حاكم الشارقة، فعاليات الدورة الأربعين من معرض الشارقة الدولي للكتاب، التي تنظمها هيئة الشارقة للكتاب في مركز إكسبو الشارقة، تحت شعار «هنا.. لك كتاب» واستمرت حتى 13 نوفمبر 2021، بمشاركة 1632 ناشراً عربياً وأجنبياً، و85 كاتباً ومبدعاً وفناناً من مختلف بلدان العالم.

وحضر حفل الافتتاح الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش، والشيخة بدور بنت سلطان القاسمي رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين، وعدد من الوزراء والمسؤولين ووزراء الثقافة في الدول العربية والأجنبية، وممثلي المنظمات الثقافية الدولية، والكاتب التنزاني عبد الرزاق جرنة الفائز بجائزة نوبل للآداب 2021 وحشد من الأدباء والمثقفين.

حاكم الشارقة كرم شخصية العام الثقافية للمعرض الروائي الكويتي طالب الرفاعي والفائزين بجوائز معرض الشارقة الدولي للكتاب



حاكم الشارقة خلال جولته في أجنحة المعرض



تكريم الكاتب الروائي الكويتي طالب الرفاعي شخصية العام الثقافية للمعرض

تكريم وجوائز

وكرّم حاكم الشارقة خلال الحفل، الروائي والأديب الكويتي طالب الرفاعي، كما توّج الفائز بجائزة «ترجمان»، والفائزين بجوائز المعرض، وجائزة اتصالات لكتاب الطفل.

عقب ذلك، قام بتكريم الفائزين بجوائز معرض الشارقة الدولي للكتاب، حيث نال جائزة ترجمان - أكبر جائزة للترجمة في العالم، المعنية بتنشيط حركة الترجمة عن اللغة العربية، والبالغ قدرها مليون وثلاثمئة ألف درهم إماراتي، ترجمة ديوان «أحد عشر كوكباً» للشاعر محمود درويش إلى اللغة البرتغالية، الصادر عن دار تابلا Tabla البرازيلية، وفي نسخته العربية عن دار الجديد اللبنانية.

ونال جائزة الشارقة لأفضل كتاب إماراتي في مجال الرواية الكاتبة منى التميمي، عن مؤلفها «شاهد من إشبيلية: حكاية مالك بن غدير الإشبيلي وصاحبه نجم الدين»، وفي مجال الدراسات جاءت الجائزة من نصيب الكاتبة د.حصة عبد الله الكتبي، عن مؤلفها «التجريب في الخطاب الشعري الإماراتي المعاصر»، وذهبت جائزة أفضل كتاب إماراتي مطبوع عن الإمارات، من نصيب الكاتب صخر عبد الله علي سيف، عن مؤلفه «حسابات سهيل وحسابات الدرور.. صوت من الماضي الأصيل».

وفاز بجائزة أفضل كتاب عربي في مجال الرواية الكاتب الهادي التيمومي من تونس، عن روايته «قيامة الحشاشين»، فيما حصد جائزة أفضل كتاب أجنبي خيالي الكاتبة عائشة النقبي، عن مؤلفها «تيرلامان مملكة جريتس»، أما جائزة أفضل كتاب أجنبي واقعي فذهبت للكاتبة جويل هايوارد، عن مؤلفها «قيادة محمد: إعادة بناء تاريخي».

وعلى صعيد جوائز دور النشر، نال جائزة «أفضل دار نشر محلية للعام»، دار سما للنشر والإنتاج والتوزيع، وجائزة «أفضل دار نشر عربية» فازت بها دار ذات السلاسل للطباعة والنشر من الكويت، فيما حصد جائزة «أفضل دار نشر أجنبية للعام» بووك لاند ببلشر Book Land Publishers-UAE.

جائزة اتصالات لكتاب الطفل

كما سلم حاكم الشارقة جوائز الدورة الـ13 من جائزة اتصالات لكتاب الطفل، البالغ مجموعها 1.2 مليون درهم، للفائزين بها هذا العام، حيث فاز بالجائزة عن فئة الطفولة المبكرة كتاب «ألف باء... ياء» للكاتبة سمر محفوظ براج والرسام سنان حلاق، الصادر عن «دار الساقي- الساقي للأطفال والشبان» في لبنان؛ وعن فئة الكتاب المصوّر، فاز كتاب «البطل الخارق» للكاتبة نسيبة العزيبي والمصور حسان مناصرة، الصادر عن دار «أشجار للنشر والتوزيع» في دولة الإمارات.

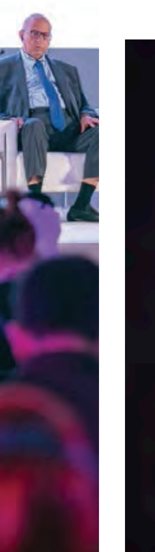
وفاز عن فئة كتاب ذي فصول، كتاب «كرة برتقالية اللون» للكاتبة تمارا سمير قشحة والرسامة يكانه يعقوب، الصادر عن دار الياسمين للنشر والتوزيع في الأردن؛ وعن فئة كتاب العام لليافعين فاز كتاب «هروب صغير» للكاتبة عفاف طبالة والرسامة مريم هاني عبد السلام، الصادر عن دار نهضة مصر في مصر؛ أما فئة الكوميكس فحاز جائزتها كتاب «70 كيلو» للكاتبة وئام أحمد محمود والرسام علي الزيني، الصادر عن دار العالية للنشر والتوزيع في مصر.

وفي كلمته خلال حفل الافتتاح، أشار أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، إلى أنه يحق للشارقة أن تحتفي بالنموذج الحضاريّ الذي قدمته للعالم برؤى وجهود حاكمها، ويحق لها أن تفخر وهي ترى مشاريع ثقافيّة تحذو حذوها، لافتاً إلى أن ما نشهده اليوم من حراك ثقافي متنام في المنطقة يحسب أيضاً نجاحاً للشارقة وللثقافة العربيّة.

مذاق مختلف

وفي كلمة شخصية العام الثقافية للمعرض، قال الروائي الكويتي طالب الرفاعي: «للتكريم في الشارقة مذاق مختلف، مذاق حلو


الفائز بجائزة نوبل عبد الرزاق جرنة


ناشرون عرب وإسبان يناقشون تطوير حركة النشر والترجمة عربياً وعالمياً

جمع المعرض 85 كاتباً من 22 دولة، ونظم أكثر من ألف ندوة وورشة إبداعية وعرض وأمسية وحوار

يذوب فوق لسان الروح، فينتشر فيها نثيث فرح عبق وأخضر».
وأضاف: «أن تكون شخصية العام الثقافية في الشارقة تحديداً فهذا تكريم كبير، ومسؤولية كبيرة، وهذا قطاف عمر طويل مرّ بي. وهو قطاف حلم عبر بي ذات مساء بعيد، يوم همس بأذني أحدهم قائلاً: «يمكن أن تكون كاتباً!» لكن، كيف للصبي الصغير أن يكون كاتباً؟ وكيف له أن يتعلم حرفة الكتابة؟ وكيف إلى درب النشر من سبيل؟ ومتى تراها تكتمل به الحرفة، ويقال له: الآن أنت كاتب؟»».

خبرة كبيرة وواسعة

من جانبه قال باتريسي تيكسيسي، رئيس اتحاد الناشرين الإسبان، في كلمة ضيف شرف الدورة الجديدة من المعرض: «إن دولة الإمارات تمتلك خبرة كبيرة وواسعة ستشاركها مع إسبانيا، وهي تمثل أيضاً بوابةً للتوسع في القارة الآسيوية، وتولي وزارة الثقافة الإسبانية أهمية كبيرة لاستراتيجية «تدويل» قطاع النشر والبحث عن أسواق جديدة للكتب والترجمة وكتاب الطفل وحقوق النشر والتوزيع».
وبعد فعاليات حفل الافتتاح تجول حاكم الشارقة، في أروقة المعرض برفقة الحضور، متفقداً الأجنحة المشاركة ودور النشر، وتوقف سموه عند عدد من الأجنحة، منها جناح إسبانيا، ضيف شرف المعرض لهذا العام، حيث استمع إلى أبرز الأنشطة والفعاليات التي سيقيمها الجناح الإسباني بمناسبة اختياره ضيف شرف.
وفي جناح منشورات القاسمي، أطلق الشيخ القاسمي أحدث إصداراته الجديدة من المطبوعات التاريخية والوثائقية التي تتناول حقبات مهمة من تاريخ إمارة الشارقة والعالم، وهي كتاب: القول الحاسم في نسب وتاريخ القواسم، وكتاب: من هو الهولي، وكتاب: اتفاقية الصداقة والتجارة بين ملك البرتغال وسلطان زنجبار سنة 1879، وكتاب: مرسوم بابوي للبابا أوريان الثامن بنسختيه العربية والإنجليزية.

مشاركات فاقت التوقعات

جمع المعرض 85 كاتباً من 22 دولة، ونظم أكثر من ألف ندوة وورشة إبداعية وعرض وأمسية وحوار، منها 440 فعالية ثقافية و355 فعالية وعرضاً وورش عمل تتناول مواضيع متنوعة تخص الأطفال بمشاركة متخصصين من 9 دول.
ونظم المعرض خلال هذه الدورة 80 عرضاً تتوزع بين المسرحيات والعروض الراقصة والعروض المتنقلة والسيمفونيات الغنائية قدمها مشاركون من 9 دول، وشهد ركن الطهي تنظيم 30 فعالية يقدمها 11 طاهياً وخبراء من 10 دول، فيما يقدم المشاركون في منصة التواصل الاجتماعي أكثر من 12 ورشة عمل متخصصة بمواقع التواصل الاجتماعي تتناول مواضيع متنوعة تشمل توجهات وتحديثات منصات التواصل الاجتماعي وكتابة المحتوى الإبداعي وغيرها.

أبرز الفعاليات الثقافية

شهدت هذه الدورة الكثير من الفعاليات الثقافية والترفيهية المنوعة من أبرزها:

- جلسة «أسس وخطوات التأليف في التراث الثقافي غير المادي» بمشاركة د.سعيد الحداد وشيخة الجابري وإدارة: فهد المعمري. تناولت الندوة العديد من الأسس والخطوات المتبعة في تأليف محتوى ومضامين ومعطيات التراث الشفهي وغيره من أنواع التراث الثقافي غير المادي.
- جلسة «من الورق إلى الشاشة» شارك بها نجاة الظاهري، وأمل السهالوي، وأدارتها شيخة الجابري.
- جلسة «كتابات مستقبلية»، حول استشراف المستقبل والتنبؤات بابتكارات جديدة ووقائع ربما تحدث بعد عقود أو قرون ربما يميز تلك النوعية من الكتابات التي تستهدف عبور الزمن والتفكير فيما هو أبعد من الواقع، فكيف يمكن للكتابة استشراف المستقبل؟

حاكم الشارقة يوجه بدعم دور النشر المشاركة بـ 4.5 مليون درهم

• جلسة «نكتب للشاشة» تناولت لماذا نكتب للشاشة؟ وهل الكتابة للشاشة تحقق لكاتب السيناريو أهدافه الشخصية في التحقق والانتشار وتحقيق الربح المالي؟
• ورشة «مذكرات عزة فهمي، أحلام لا تنتهي». عن هذا الكتاب الفريد الجامع لسيرة حياتية وعملية وفنية ناجحة مرتحلاً إلى عالم المصممة العالمية عزة فهمي وتصاميم الحلي النابعة من عمق التاريخ الحضاري المصري أدارتها شيخة المطيري.
• مقهى ريش - عين على مصر، بمشاركة ميسون صقر القاسمي، محمد المر، د.فاطمة المزروعي، داليا إبراهيم، ونشوى الحوفي، وإدارة عائشة سلطان. شهدت قراءة وحوارات نوعية في كتاب «مقهى ريش- عين على مصر» لميسون القاسمي.
• مستقبل الكتاب، تناولت أي مستقبل ينتظر الكتاب؟ وهل ستظل المكتبات المنزلية قائمة؟
• الإلهام في الكتابة، شارك فيها لوردس لوبيز، باكيوس نافيو ألبرتو، فرنانديز توريس واستير غالان دي ال أوليفا، وذلك في الجناح الإسباني.
• فعاليات ركن الطبخ، شارك فيها العديد من «الشيفات» الأشهر في العالم.
• ورشة الرسم العلمية، خلال ورشة العمل هذه، تم تعريف الطلبة على مجموعة التركيب التعليمية We Do 0.2، وتعلموا استخدام هذه المجموعة لبناء روبوت بسيط وبرمجته.
• شجرة خضراء- نباتات فضولية، إنها نباتات عجيبة لم تتجذر؛ قد تقترب منك وتمشي بجوارك ولا يلاحظها أحد في الحديقة. لها أصوات وألوان؛ تحول أي مساحة إلى مكان ينبض بالطبيعة.
• ورشة «سيمفونية الكتب الحية»، سيمفونية صوتيّة مرئيّة وتجربة حيّة في عالم تسوده أصوات القراءة والكتب عرض يمزج بين الخيال والوهم والواقع والتكنولوجيا.
• ورشة «الرسم بأوراق الشجر»، حيث تحول الأوراق المتساقطة من الشجر إلى أعمال فنية جميلة عبر الرسم بأوراق الشجر.
• ورشة «تجربة الطائرات المسيرة «درونز»، خلال ورشة العمل هذه، حل الطلبة في عالم الطائرات المسيّرة لاكتشاف جميع خباياه.
• محطة التواصل الاجتماعي، ورشة «أساليب تسويقية فعالة في علم النفس».

• وجه الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة بتخصيص مبلغ 4.5 مليون درهم؛ لاقتناء أحدث الإصدارات والكتب من دور النشر المشاركة في الدورة الأربعين لمعرض الشارقة الدولي للكتاب.
• وتهدف منحة حاكم الشارقة إلى تزويد مكتبات الشارقة العامة والحكومية بمختلف الإصدارات الحديثة في كافة المجالات العلمية والأدبية والثقافية العربية والأجنبية وتحديث المحتوى المعرفي للمكتبات التي تشكل مرجعاً رئيسياً للباحثين والقراء في إمارة الشارقة.
• كما تسهم المنحة في دعم صناع النشر من مختلف الدور العربية والأجنبية المشاركة في المعرض لهذا العام.







لقطات عامة من المعرض

هل الأم النشيطة تعلم ابنتها الكسل؟

د. أحمد عبد الرحمن العرفج Dr. Ahmad Al Arfaj
كاتب سعودي
 Arfaj1 |  Arfaj555@yahoo.com



من يتابع ويلاحظ تعامل بعض الآباء والأمهات مع أولادهم يدرك ملاحظة لا تخطئها العين، وهي الدلال الزائد لأبنائهم، بحيث يحققون لهم كلّ سُبل الراحة، ويقومون بدلاً عنهم بكلّ الواجبات والأعمال التي كان من المفترض أن يقوموا هم بها، حتى إذا كبر الابن أو كبُرت الابنة وجدا نفسيهما لا يعرفان من أعباء الحياة وأعمالها وأدواتها إلا الأكل والشرب والخروج والتفسُّح والسفر.

يقول الإمام علي ابن أبي طالب - كرّم الله وجهه -: "يجب أن تُشفق على ولدك من إشفاقك عليه".. يا لها من نصيحة، حيث أن إشفاق بعض الآباء والأمهات على أبنائهم وحرصهم الزائد على تدليلهم يقتل في الأبناء كلّ فرصة لممارسة الحياة وخوض غمارها، كما يقتل فيهم القدرة على التعلُّم من مدرسة الحياة.

أما ما يخصُّ البنت فقد جاءت في بعض الكتب الإنجليزية حكمة تقول: "الأم النشيطة تعلِّم ابنتها الكسل". هذه الحكمة تتجسّد على أرض الواقع في شكل حقيقة، حيث نجد أن كثيراً من الأمهات تبقي ابنتها في غرفة الراحة، وتذهب هي وتقضي وتُنجز كلّ المهمات التي من المفترض أن تقوم بها ابنتها، وهذا التصرُّف من الأم يقضي على كلّ فرصة للفتاة كي تتعلّم شيئاً من فنون الحياة وطرقاً من طرق التعامل معها، ولا يحتاج أن نذكِّر بأن هذه الفتاة وذلك الشاب سيصبحان يوماً بمفردهما وجهاً لوجه في مواجهة الحياة والأيام، وحينها سيدرك الأبوان مقدار الخطأ الذي ارتكباه حين دلّلاهما دلالاً زائداً.

في تلك اللحظة بالذات ستتولى الحياة تربية وتأديب هؤلاء الأبناء من جديد، وقد قالت العرب: "من لم يؤدبه أبواه أدّبه الليل والنهار".

في النهاية أقول :

يا قوم قد نتجاوز تدليل الوالدين لأبنائهم، وقد نتجاوز عن خدمة الأم لابنتها، ونتجاوز عن أكثر من ذلك، ولكن ما لا نستطيع تجاوزه مصير الأبناء والبنات حين يواجهوا الحياة بخبرة منقوصة، فهم حينها لن يشكروا آباءهم وأمهاتهم على الدلال، وإنما سيلقون عليهم باللائمة، لأنهم أعطوهم من الدلال أكثر مما يلزمهم، وهذا الدلال حرمهم لذّة التجربة ومتعة اكتشاف الحياة.

حولوا هواياتهم إلى مصدر دخل
مواهب شبابية:
العمل الحر أكثر أماناً لمستقبلنا

لم يعد مصدر الرزق والدخل المادي لدى جيل اليوم متوقف على الأعمال التقليدية والوظائف. بل جعلوا من مواهبهم وهواياتهم مصدر دخل لهم وبمثابة عمل حر يقومون به بأنفسهم. «سيدتي» التقت مجموعة من الشباب والفتيات الذين صقلوا موهبتهم إلى أن أصبحت مهنتهم ليحدثونا عن ذلك.

جدة | **ثناء المُحمد Thanaa Almohammad**

الهواية مصدر سعادتي ورزقي

بداية تحدث لنا الفنان التشكيلي **أحمد حداد** حول هذا الموضوع قائلاً: «في عام 2014 قمت ببيع لوحة من أعمالي، وهذا كان أول دخل لي من خلال موهبتي في الرسم. وفي عام 2018 قررت أن يكون الفن هو عملي الأساسي، لأن الوظائف التقليدية لم تكن تشبه شخصيتي، كنت أجد نفسي وأشعر بالسعادة عندما أمارس الرسم، وبعدها قررت أن يكون مصدر سعادتي هو مصدر رزقي».

وأشار إلى أن جعل الهواية مصدر رزق هو أمر ليس سهلاً بل هي مغامرة، وعلق: «أن تجعل هوايتك مصدر دخل لك أمر في غاية خطورة ومغامرة في الوقت نفسه، ولكن شخصيتي المحبة لذلك ساعدتني، لأن الأمان الوظيفي أو «التخدير الوظيفي» يعيق من حركة الشخص وقدراته، وبالتأكيد ليس جميع الوظائف، فقد تكون هناك وظائف ملائمة للشخص وقدراته، ولكن الوظيفة لم تكن كذلك بالنسبة لي».

التفرغ للتصوير

حازم الأهدل مصور فوتوغرافي، ينوي في المستقبل أن يتفرغ للتصوير، ويضيف: «التصوير موهبة وهواية تلامسني كثيراً، وأحب ممارستها بكل الأوقات سواءً وسط انغماسي بالعمل أو في أوقات الفراغ، عدسة الكاميرا هي رفيقتي الدائمة والملازمة لي، لذا أفكر مستقبلاً أن أفتح مشروعاً خاصاً بالتصوير يفيدني ويفيد الآخرين وذلك من خلال توفير مساحة للتصوير وتقديم الدورات، حتى استغني عن وظيفتي الحالية».

واستطرد: «التصوير بالنسبة لي هو (الرؤية) أو النظرة التي تميزني عن أي شخص آخر للحظة عابرة، محاولاً ابتكار أسلوب مميز ومختلف بتحويل التصوير إلى محاكاة، وأن أجسد على أرض الواقع ولادة لوحة فنية بإضافة تعديلات ولمسات، كذلك تصوير الأشخاص لأن الملامح والنظرات تُخفي وتُظِهر معاني مختلفة، وجمالية خلق الله، أخيراً لا أفضل المنافسات والمسابقات في التصوير لأن لكل شخص نظرة وزاوية خاصة».

مهنتي هوايتي

إيمان قستي عازفة بيانو طالبة في السنة الأخيرة من الجامعة، توضح رأيها قائلة: «بعد تخرجي في الجامعة أفضّل أن أمارس مهنتي في مجال هوايتي بسبب حبي الكبير وشغفي بالموسيقى، أسعى دائماً إلى التطور المستمر في هذا المجال».

وأضافت: «العزف يعني لي التعبير عن كل ما بداخلي عندما يعجز لساني عن وصف بعض المشاعر والكلمات، هوايتي العزف على البيانو تحولت إلى هدف أساسي في حياتي منذ عام 2017».

وعبرت عن سعادتها بذلك معلقة: «أنا جداً سعيدة أن موهبتي صُقلت في زمن تمكين المرأة وإبراز مواهبها، ووجود الدعم الكبير في مجال الموسيقى للسيدات من قبل وزارة الثقافة».

واختتمت إيمان: «برأيي أن ممارسة الهواية كعمل فيه أمان وظيفي بالتأكيد عندما تنظم وتخطط وقتك وأفكارك، كما أنصح الشباب بالسعي وراء أحلامهم والعمل بجد لجعلها حقيقة الآن، لأن مجالات الفن والثقافة متنوعة ومفتوحة للجميع».

حازم الأهدل: أفكر مستقبلاً أن أفتح مشروعاً خاصاً بالتصوير يفيدني ويفيد الآخرين


أحمد حداد

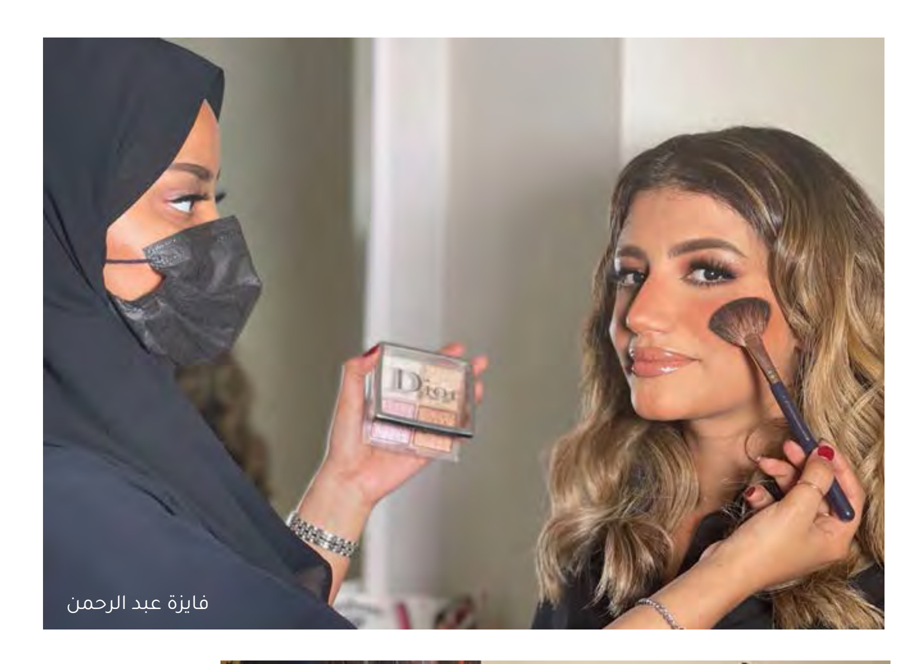
أحمد حداد: الفن هو عملي الأساسي لأن الوظائف التقليدية لم تكن تشبه شخصيتي



حازم الأهدل


إيمان قستي

إيمان قستي: ممارسة الهواية كعمل فيه أمان وظيفي بالتأكيد عندما تنظم وتخطط وقتك وأفكارك



فايزة عبد الرحمن

PRO TIP

فايزة عبد الرحمن: أنصح كل شاب وشابة لديهم موهبة أن يقوموا بتنميتها وتطويرها

د. مازن محمد: تجربتي بالعمل في الخزف ليست مجازفة إذ أطوع كل الظروف لخدمة قدراتي


عبد العزيز البطاطي

عبد العزيز البطاطي: العزف ليس مجرد هواية بالنسبة لي، بل هو طريق حياة

النجاح يحتاج إلى مجازفة

عبد العزيز البطاطي عازف جيتار يقول «العزف بالنسبة لي أكثر من هواية، فقد أصبح شغف وحب لعالم الموسيقى بشتى أنواعها، كانت بدايتي الظهور في المناسبات والأماكن العامة منذ عام تقريباً وتحولت إلى مهنة أساسية بعد ذلك».

وأضاف: «العزف ليس مجرد هواية بالنسبة لي، بل هو طريق حياة أنشر من خلاله الموسيقى الخاصة بأسلوبي واحساسي».

واختتم: «لا شك أن الخروج عن الأمان الوظيفي مجازفة وأنا اخترت برغبتي هذه المجازفة لأنها تحمل طريقاً آخر أنا دائماً أبحث عنه، كما أنني مستمتع جداً بهذه المجازفة لأن الموسيقى شغفي وعملي الذي أستمتع به دائماً وأجد نفسي من خلالها، وأنصح الشاب الموهوب بالبحث المستمر عن شغفه وتطويره وصقله إلى أن يصبح بإمكانه التعبير عنه بطريقته الخاص وإحساسه المميز».

التكيف مع الظروف

دكتور الفنون التشكيلية **مازن محمد** يوضح رأيه من خلال تجربته قائلاً: «الطين والعجلة الكهربائية تستهويني منذ الصغر، أصنع من خلالها الزير المتكون من التربة، والماء يوجد في التربة، فبحسب بعض الاختبارات القلوية ودراسات الخبراء، وجد أن أفضل الماء هو ماء الزير، كما أنني أقوم بنشر ثقافة جميلة وقديمة، ودمجها بالخط العربي وجماليته لتعطي الزير روحاً جديدة ومختلفة من خلال وضع دعاء أو جمل تعبر عن الشفاء والأمن والطمأنينة وعن السلام والحب التي تسهم بتجديد طاقة الشخص عند شربه للماء».

وأضاف: «تجربتي بالعمل في الخزف لا تعدّ مجازفة لأني قادر على التكيف مع كل الظروف وتطويعها لخدمة قدراتي».

من أجمل القرارات

فايزة عبد الرحمن خبيرة تجميل، اكتشفت هوايتها في عام 2008، ومن ثم صقلتها بالتعليم الذاتي والدورات التدريبية وبمساعدة والدتها، حتى أصبحت الآن خبيرة تجميل ومكياج. حول ذلك تبين قائلة: «لم تكن مجازفة بل على العكس كانت من أجمل القرارات التي اتخذتها في حياتي، ولا أفتقد الأمان الوظيفي ومستمتعة جداً بما أقدمه لأن هذا ما أحبه، ويعود الفضل في ذلك إلى الله ثم أسرتي وبالأخص والدتي التي دعمتني وساندتني في كل وقت. وأنصح كل شاب وشابة لديهم موهبة أن يقوموا بتنميتها وتطويرها، وأن يستمعوا إلى آراء الآخرين ونقدهم وألا يجعلوا ذلك النقد يؤثر سلباً عليهم وإنما يدفعهم ويعززهم إيجابياً من أجل تحقيق ما يسعون إليه».



يلّا نتحرّك، تحدّي دبي للياقة بدأ!

عاد أخيراً! يستمرّ تحدّي دبي للياقة، الذي بدأ في 29 أكتوبر، لغاية 27 نوفمبر. التحدي بسيط: الالتزام بـ 30 دقيقة من النشاط يومياً على مدى 30 يوماً. في العام الماضي، اقتصرت ممارستنا للرياضة خلف جدران منازلنا احتراماً لمعايير السلامة؛ من هنا يمكن تخيّل مدى تحمسّنا لنعيش حياتنا بحيوية ونشاط في الخارج. ارتدِ ملابسك الرياضية وأحذية الجري، واترك الباقي علينا لمساعدتك على المشاركة بتحدّي 30x30 بكلّ نشاطك.





نعرّفك على تكنولوجيا، رفيقتك المثلى خلال ممارسة الرياضة!

حافظ على انتظام دقات قلبك مع خاتم Motiv، وراقب عدد السعرات التي تحرقها مع ساعة Fitbit، وزِد حماسك أثناء حصة الرياضة مع سماعات Beats العازلة للضوضاء، وخفّف شدّ عضلاتك مع جهاز التدليك LOLA المحمول. اكتشف تشكيلتنا المتنوّعة من الأكسسوارات التكنولوجية المصمّمة لما قبل الحصص الرياضية، وبعدها، والتي تحفّزك على الالتزام بتحدي الـ30 دقيقة بكلّ نشاط.





لا تشعر بالنشاط الكافي للخروج؟ مارِس الرياضة في راحة منزلك!

جاء الوقت لتعطي كل ما عندك خلال ممارستك الرياضة... ولكن عندك كل ما يلزمك للقيام بذلك؟

الاستعداد والجهوزية سر الممارسة الناجحة للرياضة! أما من جهتنا، فستجد لدينا كلّ ما يلزمك لممارسة الرياضة في الداخل أو في الخارج!





تبحث عن بعض الحركة في الخارج؟ تجد لدينا كل ما يلزمك!

تذكّر أهمية الاستمرار بالحركة! كل ما يتطلّب الأمر هو 30 دقيقة من وقتك لتمارس خلالها بعض التمارين الرياضية السريعة من راحة بيتك ومع منتجاتنا المختارة بعناية لك.

3 وجهات سياحية أوروبية لعشاق الموضة والتسوق

تتعدّد أماكن الجذب السياحي في أوروبا، بخاصّة وجهات التسوّق التي تستقطب متتبعي ومتتبعات خطوط الموضة الحديثة، من أنحاء العالم. في الآتي، نتجول معكم في ثلاث من المدن المشهورة لهذه الغاية، مهما كان الوقت من العام.

بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**



«فيا تورنابوني»، الشارع التسوق القريب من «بونتي فيكيو» و«سانتا ترينيتا».

مجموعة من السائحات يسترحن على «بونتي فيكيو»، بعد جولة تسوّق طويلة.

فلورنسا.. مدينة النهضة الإيطاليّة

عند ذكر فلورنسا، فإن الصور الأولى التي تحضر إلى الأذهان، هي تمثال مايكل أنجلو الشهير، و«بونتي فيكيو»، ومعرض «أوفيزي» حيث اللوحات والأيقونات من عصر النهضة، فالمدينة تلقّب بـ «مدينة النهضة الإيطاليّة»، وتشتهر بفنّها وثقافتها، من دون إغفال شهرتها بين عشاق التسوّق. فهي واحدة من مدن التسوّق المعروفة في أوروبا، حيث تتعدّد في أزقتها وشوارعها الرئيسة محترفات المصمّمين، لا سيّما الدبّاغين، إذ تُعرف فلورنسا بالسلع الجلديّة المصنوعة يدويّاً وبالمتاجر العتيقة و«البوتيكات» الخاصّة بالعلامات التجاريّة العالميّة الأكثر شهرةً في مجال الموضة، كـ«فيندي» و«دولتشي آند غابانا» و«غوتشي» و«إميليو بوتشي»، وكلّها تتمركز في «فيا تورنابوني»، الشارع التاريخي القريب من «بونتي فيكيو» و«سانتا ترينيتا».

للحصول على الملابس الموقّعة بتواقيع دور التصميم العالميّة، لكن من مواسم سابقة، والحصول على التخفيضات، لا بدّ من زيارة «ذا مول فلورنسا» الواقع في ضواحي المدينة.

على «بونتي فيكيو»، جسر المدينة الشهير الذي يعلو نهر «أرنو»، تصطفّ المتاجر منذ القرن الثالث عشر، لكن منذ عام 1593، وقّع مرسوم يسمح لصائغي المجوهرات حصًا بالوجود في المكان.

في فلورنسا، يحلو استكشف «فيا ديلا سبادا»، الشارع الذي يحضن «البوتيكات» المستقلّة، وذلك في جنوبي النهر، وتحديداً في حيّ «أولترارنو». «بورجو سانتي أبوستولي»، بدوره، هو ممرّ مرصوف بالحصى قبالة طريق «دي تورنابوني»؛ هناك تكثر «بوتيكات» بيع المجوهرات المعاصرة، ومنها «بوتيك» المصمّمة المحلّية الجريئة أنجيلا كابوتي، حيث التصاميم محفوظة بعناية في أدراج مبطنة بالمخمل.

السائحون الراغبون في اكتشاف وجه فلورنسا الحرفي يتجهون صوب «فيا ديل باريوني»، الشارع الذي يشتهر بمتاجره الحرفيّة، جنباً إلى جنب «البوتيكات» الحديثة. هناك، يحلو شراء التذكارات غير التقليديّة من الرحلة. أمّا أولئك الذين يتطلعون إلى الاستثمار في الجلود الإيطاليّة عالية الجودة، فيتوجهون مباشرة إلى Bisonte II؛ العلامة التجارية، التي كانت نشأت في فلورنسا، وتشتهر في صنع الحقائب الجلديّة وحقائب السفر والإكسسوارات المذهلة.



سوق الصاغة.

التسوّق نشاط لا يفوّت في برشلونة.

برشلونة.. التسوق تحت ظلال الأشجار

«باسيو دي غراسيا» هو أجمل الشوارع في برشلونة؛ هناك يستقطب نشاط التسوّق السائحين، في محيط تصطفّ على جانبيه الأشجار والمباني ذات الهندسة المعمارية الحديثة، وتكثر «بوتيكات» العلامات الراقية فيه، مثل: «رولكس» و«شوبارد» و«كارتييه» و«أمبوريو أرماني» و«لاكوست» و«مايكل كورس»... ساحة «كاتالونيا» هي مكان رائع آخر للتسوق، حيث يقع متجر El Corte Ingles و«مول» El Triangle كثير المتاجر التابعة للعلامات التجارية و«السوبر ماركت»، بالإضافة إلى Sephora Triangle، أكبر متجر للعطور في المدينة. على مسافة قريبة من ساحة «كاتالونيا»، يتمركز شارع Portal de L'Angel، الذي يحتوي على العديد من «البوتيكات» الصغيرة والأنيقة والمقاهي والمطاعم التي تقدم الطعام التقليدي.



شارع «لا رامبلا» الشهير في برشلونة.

لا يمكن زيارة برشلونة، من دون التوقّف في شارع «لا رامبلا»، أحد أكثر شوارع المدينة شهرةً. يبلغ طول الشارع 1.3 كم، ويربط «بلاسا دي كاتالونيا» بميناء المدينة القديم. يتمتّع الشارع بالحيويّة، مهما كان الوقت من اليوم، فهو يكتظّ بالمحليين والسائحين وفنّاني الشوارع على الدوام. وفيه، تكثر المقاهي ذات «التراسات» والمطاعم.

في جنوبي «لا رامبلا»، تقع منطقة «رافال»، التي عرفت تحوّلًا في العقود الأخيرة، حيث تقدّم مجموعة كبيرة من «المتاجر البديلة»؛ ففي Calle Tallers، يمكن العثور على الملابس ذات الطراز العرقي والقوطي، والتي غالباً ما تكون مصنوعة يدوياً، بالإضافة إلى متاجر الموسيقى. على بعد أمتار قليلة، يعدّ Calle Riera Baixa مكانًا لا بد منه لمحبي الموضة والديكورات القديمة.



«باسيو دي غراسيا» هو أجمل الشوارع في برشلونة.

أحد المتاجر المرموقة في جنيف.

جنيف.. أكثر الأسواق تطوّراً

جنيف هي ثاني أكبر مدن سويسرا؛ تقع على ضفاف بحيرة جنيف، وتحيط بها جبال الألب وجبال الجورا. يتحدّث السكّان اللغة الفرنسيّة، في المدينة التي تضمّ العديد من المتاحف والمعارض والآثار الجميلة، فضلًا عن أفضل أكثر الأسواق تطوّراً.

لا تكتمل الرحلة إلى جنيف من دون التنزّه على طول «رو دو رون»، قبلة المتسوّقين. فهذا الـ«بوليفارد» الفخم هو موطن لمتاجر مصمّمي الأزياء والإكسسوارات والمجوهرات المشهورين، على صعيد العالم، حيث تعرض الأزياء الراقية الآتية مباشرة من عروض الأزياء في باريس وميلانو...



التسوق في جنيف متاح في شوارع عدة.

تشتمل باقة المتاجر، على تلك العائدة لـ «شانيل» و«لويس فويتون» و«ديور» و«فيندي» و«فيرساتشي» و«جورجيو أرماني» و«سلفاتوري فيراغامو» و«برادا» و«غوتشي»، بالإضافة إلى «سيلين» و«ماكس مارا» و«هيرميس» و«مونكلر» و«بالي» و«كريستيان لوبوتان».

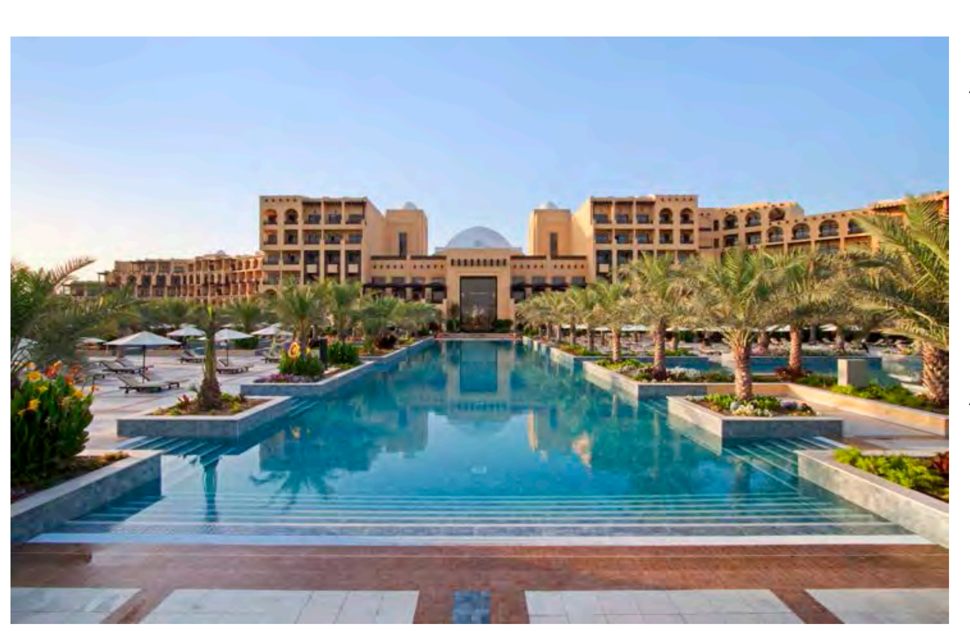
بالتوازي مع «رو دو رون»، شارع «دو مارشيه» يمثّل وجهة تسوق عصرية للأعمار كافة.

لناحية مراكز التسوّق، «بلانيت شارميلز» هو أفضلها في جنيف؛ يقع في منطقة حيويّة تقرب من وسط المدينة، ويتضمّن أكثر من 50 متجراً منوعاً تشتمل على الملابس والأحذية والإكسسوارات والهدايا. كما يحتوي على «سوبر ماركت».

الشوكولاتة في جنيف

قلّما يزور سائح جنيف، من دون أن يشتري الشوكولاتة. للهدايا التذكارية من مصنوعات الشوكولاتة الأكثر روعة، يمكن الذهاب إلى متجر Rohr الواقع في ساحة «مولارد»، حيث يضيع المرء من فرط غنى المجموعات، بما في ذلك الشوكولاتة البيضاء والداكنة مع الحد الأقصى من محتوى الكاكاو ومنتجات الألبان المعالجة لمن يشكون من حساسيّة اللاكتوز، ومزيج الشوكولاتة بالفواكه، كاليوسفي. هناك، يعدّ المعلمون المتمرّسون أعمالاً فنّيةً من الشوكولاتة تجذب العين قبل اللسان.

رعاية ذاتك ليست رفاهية .. بل ضرورة!



لقد تضاعفت قيمة الوعي بالتوازن النفسي ورعاية الذات في وقتنا الحاضر أكثر من أي وقت مضى. وهو أمر لا يُخفى على أحد، ليس فقط من الأفراد، بل كذلك من المؤسّسات العامة والخاصة. لذا ليس من المستغرب أن يضاعف القائمون على قطاع الفنادق والضيافة والترفيه في عالمنا العربي، ومن بينهم هيلتون Hilton، جهودهم لابتكار وتوسيع خدمات وباقات الإجازات الداخلية، لتوفير ملاذ للاسترخاء خارج المنزل، لكلّ الباحثين عن فضاء لاستعادة الحيوية والتواصل مع الذات، دون الحاجة إلى الابتعاد كثيرًا عن المنزل.

فبعد ضغوطات فترات الحظر، وما ترتّب عليها من آثار اقتصادية، هذا عدا عن أعباء التعليم عن بعد، لا يمكننا أن نبالغ في التأكيد على أهمّية الإجازات الداخلية وإجازات عطل الأسبوع! فقد تحوّلت أوقات الاختلاء بالذات من رفاهية أو تسلية، إلى حقّ لا بدّ أن تستقطعيه لذاتك، لتتمكّني من تحمّل أعباء الحياة اليومية. مما يجعل من الإجازات داخل البلد أو المدينة أشبه برحلة نقاهة علاجية لاستجماع طاقتك ورفع معنوياتك بقسط من الراحة والاسترخاء.

ولكي تحافظي على التوازن في معادلة العمل والحياة الشخصية في مرحلة ما بعد كوفيد-19، عليك أن تراعي ذاتك بالتواصل معها ومع الطبيعة من حولك ومع المقرّبين إليك. فقد كشفت دراسة «المسافرون عام 2022: التوجهات الجديدة والمسافر المتجدّد» التي أجراها هيلتون مؤخرًا، عن «نشوء وعي جديد بأهمية رعاية الذات، والذي من المتوقع له أن يتنامى» في قطاع الفنادق في مرحلة ما بعد كوفيد. وقد عزز هذا من توجه الفنادق مثل هيلتون نحو التركيز على خدمات رعاية واستجمام تتجاوز مرافق النوادي الرياضية، إلى تلبية أولويات «المعاني والأهداف الأعمق للحياة» التي تسعى إليها أعداد متزايدة من المسافرين والضيوف.

يدفع هذا التحول في أولويات الإجازة الكثيرين للبحث عن الفنادق التي توفر لهم «مساحات آمنة تساعدهم على تحقيق التوازن والنمو الذاتي الذي افتقدوه ويتوقون إلى استرجاعه». وقد استجابت الشركات لذلك بإطلاق خدمات جديدة تركز على قيم الرعاية المتكاملة. ومنها ميزة «تأكيد توفر الغرف المتصلة» التي تخلق محيطًا ملائمًا للمّ شمل الأسر والأصدقاء، وتجديد روابط الألفة والانسجام فيما بينهم أثناء الإجازة، بعيدًا عن ضغوط الحياة اليومية.

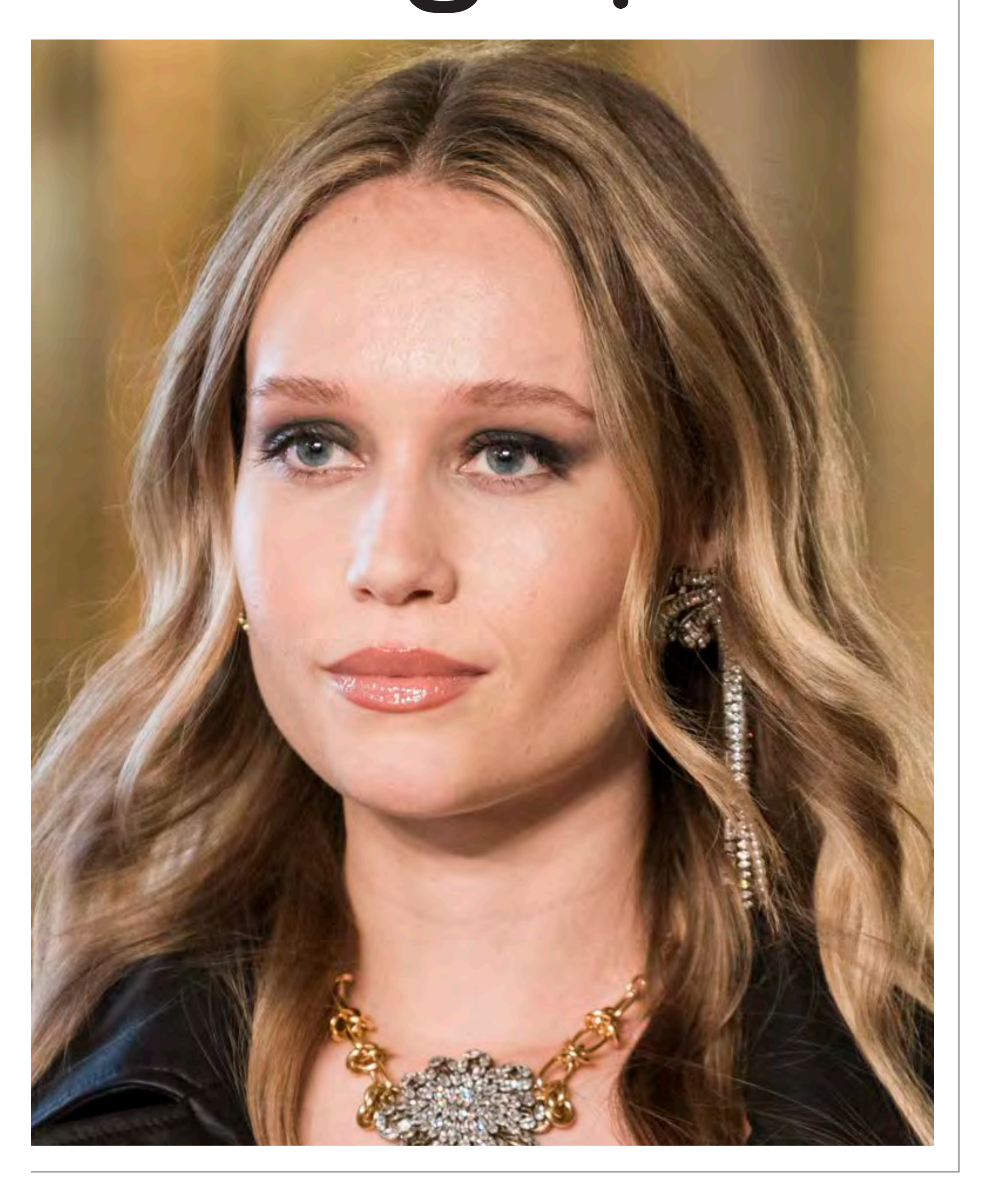
صمم هليتون ميزة «تأكيد توفر الغرف المتصلة»، وهي الأولى من نوعها في قطاع الفنادق، لتضيف المزيد من الدفء إلى تجربة الإقامة الفندقية، حيث تتيح للضيوف حجز غرفتين أو عدد من الغرف المتصلة أو المتجاورة، عند الحجز عبر موقع Hilton.com أو تطبيق هيلتون أونرز Hilton Honors. إذ توفر هذه الميزة مساحة تقارب مريحة للضيوف من الأسر ومجموعات الأصدقاء، هذا طبعًا إلى جانب خدمات ومرافق الاستجمام والرعاية الفخمة التي يمكنك الاختلاء فيها بذاتك أو مع المقربين إليك.

فعلى سبيل المثال، يوفر هيلتون رأس الخيمة بيتش ريزورت الساحلي العديد من مرافق الاستجمام، بما فيها سبا يضم تسع حجرات للعلاجات الصحية وحمامين مغربيين. فيما يتيح فندق مانجو هاوس سيشل لضيوفه الاستغراق في أحضان الطبيعة، من رحلات السفاري حول الشعاب المرجانية إلى مأدبات المطاعم الفاخرة والنزهات في الهواء الطلق بين معالم الجزيرة المحفوفة بأمواج المحيط الهندي.

لقد تضاعفت أهمية مثل هذه الإجازات، خاصة للموظفين والطلبة والأسر حول العالم، في ظل ظروف الحياة المثقلة بالضغوطات. لذا يتوجه المزيد من الأشخاص حاليًا نحو الفنادق التي تلبي حاجتهم إلى استرجاع الشعور بالطمأنينة في محيط العالم المضطرب واستعادة الاتصال بذاتهم وبالطبيعة وبالمقربين لهم.

وفيما قد لا تكون الإجازات الداخلية والمحلية حلًا سحريًا لجميع تحديات الحياة، إلا أنها بالتأكيد وصفة لتجديد طاقتك على مواجهتها والتعافي من آثارها.

BEAUTY
REPORT
جمال





VITAMINS FOR YOUR SKIN
فيتامينات تفيد بشرتك

الفيتامينـات ضروريـة للحفاظ على المسـتويات المثلـى لصحة الجلد ومظهـره ووظيفته، ويمكن الحصول عليها من خلال تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية، وتناول مكمّلات الفيتامينات، واستخدام المنتجات الموضعية التي تحتوي على الفيتامينات. في هذه المقالة، نلقي نظرة على فوائد فيتامينات A وE وC وكيف يمكنها أن تفيد بشرتك.

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**

Vitamin A

ما هو؟

الفيتامين (أ) عنصر غذائي أساسي يدعم صحة الجلد ووظيفته. وهناك نوعان من فيتامين (أ): الريتينويد (فيتامين أ المشكل مسبقاً) والكاروتينات (فيتامين أ الذي يتم تحويله كيميائياً). فالجلد عضو مستجيب للريتينويد، وقادر على امتصاص فيتامين (أ) بسهولة عند استعماله موضعياً. إذ يحفز الريتينويد إنتاج خلايا الجلد الجديدة. وبدونها، يمكن أن تصبح البشرة شديدة الجفاف.

يضاف فيتامين (أ) إلى العديد من مستحضرات التجميل، مثل المرطبات، وواقيات الشمس، والزيوت المشبعة بالفيتامينات، والكريمات المضادة للشيخوخة. ويمكن العثور عليه أيضاً في الأمصال أو كزيت. تأتي بعض مكملات فيتامين (أ) على شكل كبسولات يمكن فتحها ووضعها مباشرة على الجلد.

فوائده

عند تطبيقه موضعياً، يمكن أن يكون فيتامين (أ) مفيداً لهذه المشاكل:

يعالج حب الشباب: الريتينويدات الموضعية متاحة بوصفة طبّية. تعتبر الريتينويدات فعّالة في علاج حب الشباب والسيطرة عليه، ولها خصائص مضادة للالتهابات، كما أنها تساعد على تنظيم تقشر خلايا الجلد وتقليل حدوث انسداد المسام.

يخفّف الخطوط الدقيقة: تحفّز الريتينويدات الموضعية إنتاج الكولاجين، ما يجعلها فعّالة في تقليل ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد، ويمكن أن تساعد أيضاً في توحيد لون البشرة عن طريق تلاشي البقع العمرية.

يعزّز تجدّد خلايا الجلد: يشجّع فيتامين (أ) على التخلص من خلايا الجلد القديمة، ويحفّز تجديد الخلايا الأحدث والأكثر صحة والأكثر نعومة.

يحسّن نسيج البشرة ولونها: يعمل فيتامين (أ) بشكل أساسي كمقشر، ويحسن لون البشرة (وهو أمر رائع لمكافحة فرط التصبغ) وملمس سطح الجلد.

يحفّز إنتاج الكولاجين: إلى جانب العمل على البشرة (ويعرف أيضاً باسم الطبقة العليا من الجلد)، يعتبر فيتامين (أ) فريداً، حيث أنه يعمل في الأدمة، وهي الطبقة العميقة، حيث يحفز إنتاج الكولاجين.

كيف يستخدم؟

ابدأي ببطء. الكثير من فيتامين (أ) ليس أفضل، بل يزيد من فرص تحسّس بشرتك، ما يجعلك تتوقفين عن استخدامه.. جرّبي استخدامه كل ثلاث ليال مرة، لمدة أسبوع أو أسبوعين، ثم قومي بزيادة استخدامه كل ليلتين، وأخيراً استخدميه كل يوم. ما عليك سوى وضع كمية صغيرة - بحجم حبة البازلاء - لوجهك بالكامل. ضعيه على بشرة نظيفة.

Vitamin C

ما هو؟

فيتامين (سي) أسطوري في عالم العناية بالبشرة، فمن المعروف أن هذا المغذي المضاد للأكسدة والمضاد للالتهابات، يحسن لون البشرة وملمسها، ويرطب البشرة، ويقلل من علامات الشيخوخة. يمكنك الحصول على فيتامين (سي) من الفواكه والخضروات، ولكن هذه ليست الطريقة الوحيدة للاستمتاع بفوائده لصحة الجلد فهو يستخدم على نطاق واسع في مستحضرات التجميل، لذلك فإن فيتامين (سي) الموضعي يكون أكثر فاعلية من تناوله.

فوائده

لا تؤدي إضافة فيتامين (سي) إلى روتين العناية بالبشرة إلى تفتيح بشرتك فحسب، بل إنها تحمي أيضاً من تلف الجلد الناجم عن التعرض لأشعة الشمس والجذور الحرة الضارة. يشيع استخدام مضادات الأكسدة القوية هذه في منظفات الوجه والأمصال والزيوت والمرطبات.

وفيتامين (سي) - المعروف أيضاً باسم حمض الأسكوربيك - هو مادة مغذية قابلة للذوبان في الماء، وتلعب دوراً مهماً في الحفاظ على صحة بشرتك. ثبت سريرياً أن لفيتامين (سي) الموضعي مجموعة واسعة من التطبيقات السريرية بفضل خصائصه المضادة للأكسدة ومضادة للشيخوخة ومضادات الصباغ. تقدم هذه المغذيات القوية العديد من الفوائد للبشرة، بما في ذلك إمكانية:

- إنتاج الكولاجين الذي يستخدم للحفاظ على نضارة البشرة ونعومتها
- التئام الجروح
- الحفاظ على الجلد والغضاريف التالفة وإصلاحها
- يقلل من ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد
- تفتيح البشرة
- تقليل الدوائر أسفل العين
- يقلل الاحمرار
- تقليل ظهور البقع الداكنة
- منع الشيخوخة المبكرة

كيف يستخدم؟

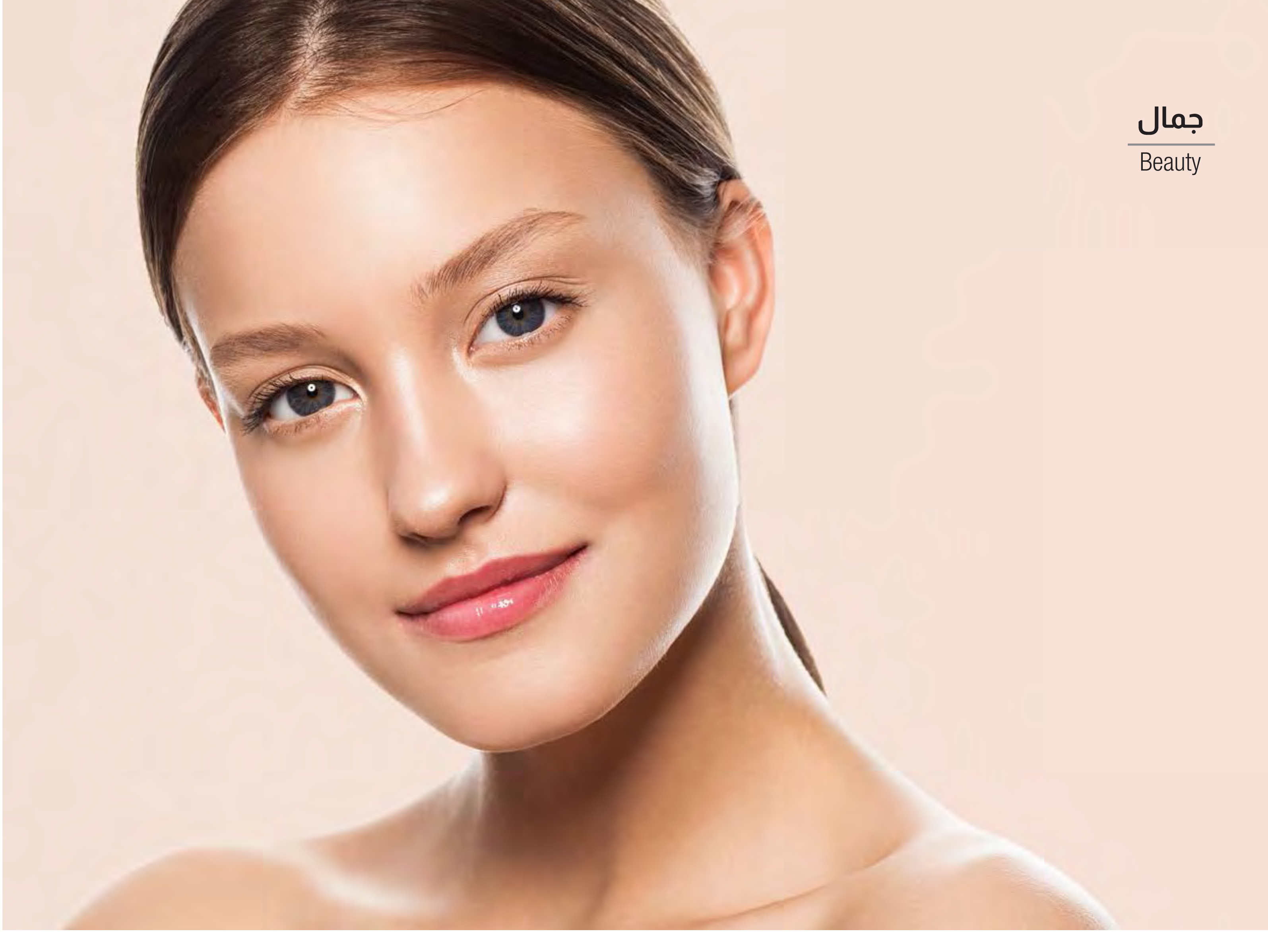
سواء كانت بشرتك جافة أو دهنية أو مختلطة، فإن فيتامين (سي) مفيد لصحة البشرة، ما يساعدها على الظهور بمظهر مشرق، والشعور بصحة أفضل وأكثر شباباً لفترة أطول.

يتم امتصاص فيتامين (سي) الموضعي مباشرة في الطبقات العليا من الجلد، ما يسمح له بالعمل فوراً على تنعيم البشرة، وتقليل الخطوط الدقيقة والبقع الداكنة، والحماية من الجذور الحرة. يتوفر هذا الفيتامين في مرطبات وأمصال الوجه، وتعتبر الأمصال أكثر تركيزاً من المرطبات، ويتم امتصاصها بسهولة في الجلد، ولهذا السبب يوصي المزيد من المتخصصين في العناية بالبشرة باستخدام سيروم فيتامين (سي).

Vitamin E

ما هو؟

إن مصطلح فيتامين (إي) يشير في الواقع إلى مجموعة من المركبات. فيتامين E هو الاسم الذي يطلق على عائلة من مضادات الأكسدة القابلة للذوبان في الزيت، هناك حوالي ثمانية أنواع مختلفة أو أشكال مختلفة من فيتامين E، ومن هذه الأنواع "توكوفيرول أسيتات" و"توكوفيرول" الأكثر شيوعاً في منتجات العناية بالبشرة. بعبارة أخرى، هناك نحو ثمانية أشكال كيميائية يحدث فيها فيتامين E بشكل طبيعي، وعندما ترى فيتامين E على عبوات العناية



بالبشرة أو المكملات الغذائية، فإنه دائماً ما يكون توكوفيرول. هذا هو الشكل الوحيد من فيتامين (إي) المعترف به لتلبية متطلبات جمالك، لذلك إذا رأيت مصطلح «توكوفيرول» في قائمة مكونات السيروم أو المرطب المفضل لديك، فهو فيتامين (إي).

فوائده

من الناحية الموضعية، يمكن أن يكون مفيداً جداً في مجموعة من اضطرابات الجلد، وبالإضافة إلى إصلاح الجلد فإنه يساعد في أنواع مختلفة من استعادة الخلايا المتضررة من أشعة الشمس، إلى دعم التئام الندبات أو الحروق. لكن كيف يعمل فيتامين (إي)على الجلد؟ وما هي آلية عمله؟

إن الجذور الحرة تكون آثارها مدمرة على البشرة في مسعاها لتصبح مستقرة، لذا فهي جاهزة ومستعدة لانتزاع إلكترون من أي شيء يأتي في طريقها، بما في ذلك الحمض النووي، وبروتينات الجلد، والأنسجة الضامة، وأغشية الخلايا. فكلما تمكنت من إخماد عطش الجذور الحرة للاستقرار، كلما كانت بشرتك محمية بشكل أفضل، وهنا يأتي دور فيتامين (إي).

يحارب فيتامين E تأثير الجذور الحرة على الجلد، والتي تنتج عن الضغوط البيئية اليومية، مثل التعرض لأشعة الشمس وتلوث الهواء. وفي محاربة الجذور الحرة، يساعد فيتامين (إي) في حماية البشرة من التلف.

بالإضافة إلى ذلك، يحتوي فيتامين (إي) على فوائد متعددة، منها:

ترطيب البشرة وشفاؤها، ويساعد على تقوية وظيفة حاجز الجلد.

وفي الأساس هو أيضاً مضاد طبيعي للالتهابات، لذلك يمكن أن يكون مهدئاً، ويساعد على تهدئة البشرة، كما إنه مفيد لترطيب البشرة، ويعمل كحاجز طبيعي معتدل الفعالية لأشعة الشمس.

يحافظ على رطوبة البشرة: يسمح فيتامين E بالاحتفاظ بالرطوبة لفترة طويلة بين خلايا بشرتك، لذلك فإنه يوفر ما يصل إلى 16 ساعة من الماء.

مضاد للأكسدة: فيتامين (إي) يقدم فوائد مضادة للأكسدة، فهو يساعد على تحييد الجذور الحرة الضارة، وبسبب فائدته المضادة للأكسدة، يمكن أن يثبط أكسدة الزهم (الزيت)، ما يمنع ظهور الرؤوس السوداء.

يهدئ البشرة: توفر التركيبات التي تحتوي على فيتامين E حماية للبشرة المعرضة للتلوث، ويعمل المكون على تنعيم بشرتك، وجعلها تشعر بالراحة بعد التحسس من التلوث وأضرار أشعة الشمس.

كيف يستخدم؟

نظفي وجهك جيداً وجفّفيه، وزعي زيت فيتامين E على الوجه مع التدليك، واتركيه على الوجه لمدّة 15 دقيقة على الأقل. ثم اغسلي وجهك بالماء أو باستعمال منظّف لطيف. طبقي مرطّباً خاصاً بالبشرة لمنع جفافها. في حال استعمال الكريم أو السيروم يتم استعماله بالطريقة الاعتيادية.

Editors' Choice

مستحضرات تحتوي على هذه الفيتامينات

1 درع واق ضدّ التعدّيات البيئية، ومصل لإشراقة البشرة: إنفايرونمنتال شيلد سيروم أدفانسد أكتيف راديانس من مراد
Murad, Environmental Shield Advanced Active Radiance Serum

2 كريم يضم الريتينول أيْ فيتامين (أ) وفيتامين (إي): ريترين أ أل أنتنسيف كريم من آفين
Avène, RetrinAL 0.1 Intensive Cream

3 مصل: أدفانسد ريتينول تريتمنت سيروم من لانسير Lancer, Advanced Retinol Treatment Serum

4 زيت لتنقية البشرة يحتوي على الريتينول: ريتينول كليرينغ أويل من ديرمالوجيكا
Dermalogica, Retinol Clearing Oil

5 مصل مركّب مضاد للأكسدة: سيروم (سي إي) فيروليك من سكينسوتيكالز كومبينيشن أنتي أوكسدنت Skinceuticals, C E Ferulic Combination Antioxidant

6 مصل مركز مضاد للأكسدة يحارب التجاعيد يجدد الخلايا: فيتامين (سي) سيروم من لاروش بوزيه La Roche-Posay, Vitamin C Serum

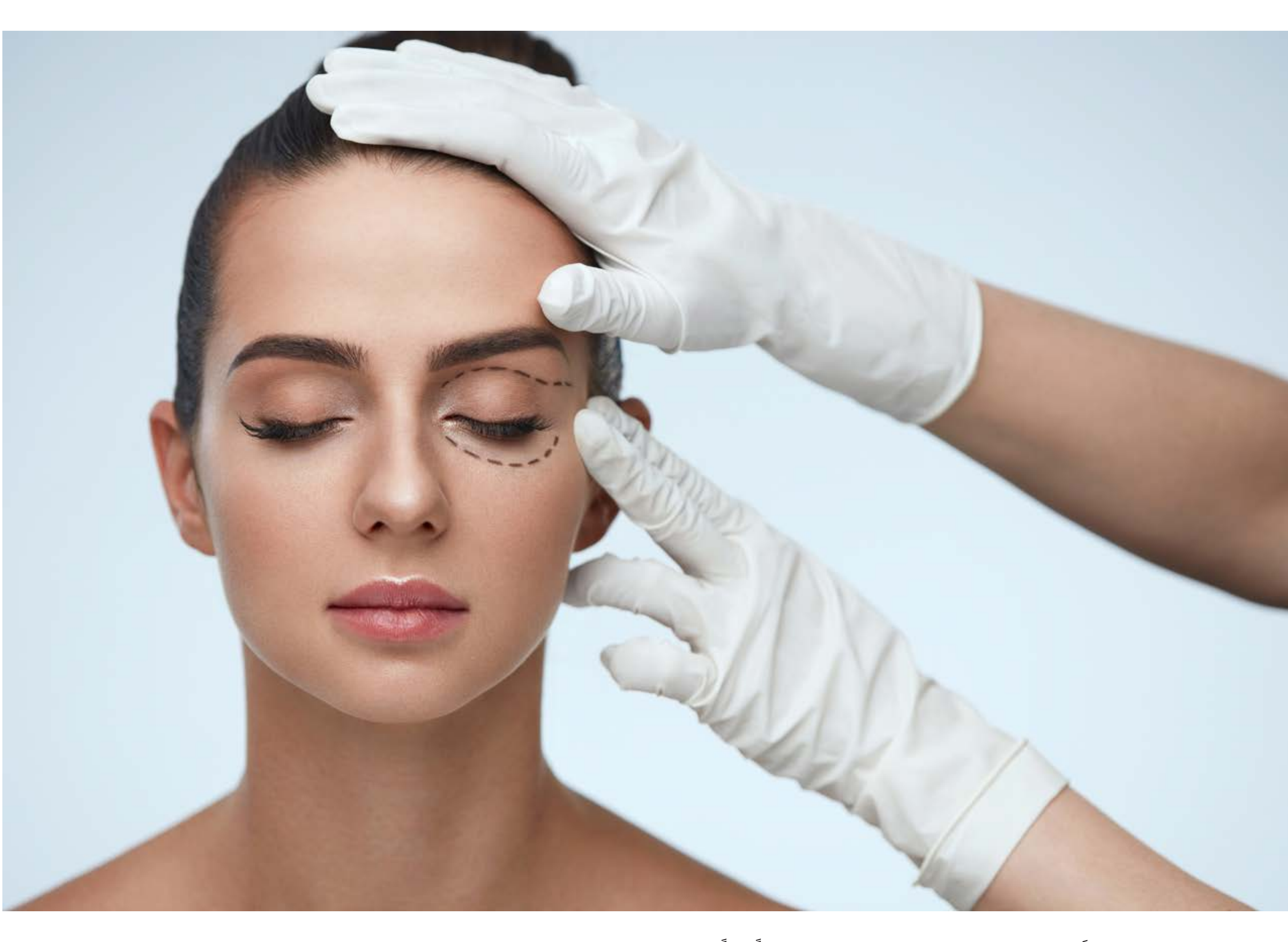
7 منشّط يومي للبشرة غني بالفيتامين (سي): فريش بريسد 7 دايلي بوستر ويذ بيور فيتامين (سي) من كلينيك Clinique, Fresh Pressed Daily Booster With Pure Vitamin C

8 مصل الريتينول يخفف من التجاعيد الدقيقة: ريتينول 0.5 % إن سكوالاين من ذا أوردينيري
The Ordinary, Retinol 0.5% In Squalane



EYELID & BROW LIFT

بديل البوتوكس لاستعادة النظرة الشابة



عادةً، ما يكون الجلد المحيط بالعين رقيقاً جداً. ومع التقدّم في السنّ، يفقد الجلد إمداداته من الكولاجين والإيلاستين، جنباً إلى جنب مع سحب الجاذبية، فيصبح الجلد أكثر تراخياً وتبدأ علامات تدلّي الجفون، وانتفاخات تحت العينين، وحتى ترهّل الجبين بالظهور. مما يؤثّر سلباً على النظرة الشابة للمرأة ومنحها مظهراً مسناً. في هذا الصدد، تسلّط «سيدتي» الضوء حول عملية القطب الثلاث الجراحية لصقل منطقة حول العينين، والتي تُغنيك عن حقن البوتوكس، وحقن الفيلر الأخرى.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**

تُعتبر عملية القطب الثلاث من العمليات الجراحية التجميلية التي لاقت استحساناً كبيراً، نظراً لنتائجها المضمونة والطويلة الأمد. كما أنها تعدّ خياراً ناجحاً لشدّ الجبهة، ورفع الحاجب، والتخلّص من التجاعيد والخطوط الدقيقة. ناهيك عن علاج تدلّي الجفون وإزالة الجلد الزائد المترهّل حول محيط العينين، الذي يزداد عادةً مع التقدّم في السن؛ إذ لا تعود العضلات التي من شأنها أن تدعم الجفون قادرة على ذلك، جرّاء الوزن الزائد في الجفون والدهون المنبثقة للأمام والأسفل ليتشكّل ما يسمى الجيوب Pockets. من خلال إجراء جراحة «رأب الجفن» لإزالة ترهّل الجفون العلوية. وبالتالي، جعل العينين تبدوان أكثر اتساعاً، ومنح المرأة مظهراً أكثر شباباً.

الشق الإكليلي أو الكلاسيكي لشد الجبين ورفع الحاجب

على غرار العمليات الجرّاحية الأخرى، وبعد التخدير الموضعي أو العام الذي يحدّده الجرّاح المختص، يتمّ تحديد جلد الجبهة من القوس العظمي العلوي لثقب العين، لإنشاء شقّ إكليلي أو تاجيّ خلف خط الشعر الطبيعي، ابتداءً من الأذن وصولاً للأخرى، عبر الجزء العلوي للشعر داخل فروة الرأس. ثم، يقوم الجرّاح بسحب أحد شقّي الفروة تحت الأذن الأخرى لرفع الجبهة للأعلى، وتثبيت العضلات التي تسبّب التجاعيد في منطقة الجبهة، مع سحب الحاجبين إلى أسفل. بعد ذلك يتم خياطة ذلك الشقّ. أما الندب الناتجة عن الشقّ فتكون مخفيّة تحت الشعر. بالنسبة للنساء اللواتي يعانين من تساقط الشعر أو الصلع، يوصى أحياناً بإجراء شقّ في منتصف فروة الرأس يتبع الهيكل الطبيعي لعظم فروة الرأس، حيث تكون الندبة أقل وضوحاً. أما إذا كان خط الشعر مرتفعاً أو مرتدّاً إلى الخلف، يتمّ إنشاء الشقّ فوق خط الشعر مباشرةً؛ وذلك تجنّباً لعدم إضافة المزيد من الارتفاع إلى الجبهة. تنصح النساء اللواتي تخطّين الـ 50 عاماً، الخضوع لهذا الإجراء للتخلص من التجاعيد الدقيقة التي يصعب إزالتها بعملية الشدّ بالمنظار.

الشق بالمنظار لشدّ الجبين ورفع الحاجب

عوضاً من إجراء شقّ تاجيّ طويل، سيقوم الجراح بإنشاء ثلاثة أو أربعة شقوق قصيرة في فروة الرأس في الجانب الأيمن والأيسر من فروة الرأس عند مستوى الأذن، كلّ منها بطول 2 سم. ثم، يتمّ إدخال المنظار (جهاز كاميرا يشبه القلم متّصل بشاشة تلفزيون) عبر أحد الشقوق، مما يسمح للجرّاح برؤية العضلات والأنسجة الموجودة تحت الجلد بوضوح. بواسطة أداة أخرى يتم رفع جلد الجبهة وإزالة الجلد الزائد. وبعدها، يتمّ إغلاق شقوق فروة الرأس باستخدام الغرز الذائبة.

ملاحظة:

تستغرق كلتا الطريقتين حوالي ساعتين تقريباً. عادةً، تظهر النتائج في غضون أسابيع تلي الجراحة. ولكن، النتائج النهائية تحتاج من 3 - 6 أشهر للحصول على جبهة ناعمة مشدودة ومظهر أكثر شباباً.

الآثار الجانبية:

- ظهور بعض الرضوض حول العينين، ما تلبث أن تختفي خلال أسبوع تقريباً.
- عدم القدرة على رفع الحاجبين، أو تحريكهما جرّاء إصابة الأعصاب التي تتحكّم في حركة الجبين.
- فقدان الإحساس على طول خطّ الشق، لكنه سيختفي في غضون ثلاثة أشهر.
- الشعور بالحكاك في فروة الرأس فيما تشفى الأعصاب.
- ترقّق الشعر حول الشقّ، لكنّه يعاود نموه الطبيعي خلال بضعة أشهر.

ما بعد الإجراء:

- تجنّب الاستحمام وغسل الشعر بالشامبو، إلا عند إزالة الضمادة.
- الحدّ من النشاط البدني القوي بما في ذلك الركض، والانحناء، والرفع الثقيل.
- إبقاء الرأس مرفوعاً ووضع كمادات باردة لتخفيف التورم.

الحرص على عدم حك الرأس أو مكان الشق.

عملية «رأب الجفن» لإزالة ترهّل الجفون

تُفيد عملية «رأب الجفن» في إزالة الجلد الفائض حول الجفون العلوية، وانتفاخ الجفون العلوية التي تعرف بالجيوب، بما في ذلك ترهّل الجفون السفلية، والتخلص من الانتفاخات حول العينين.

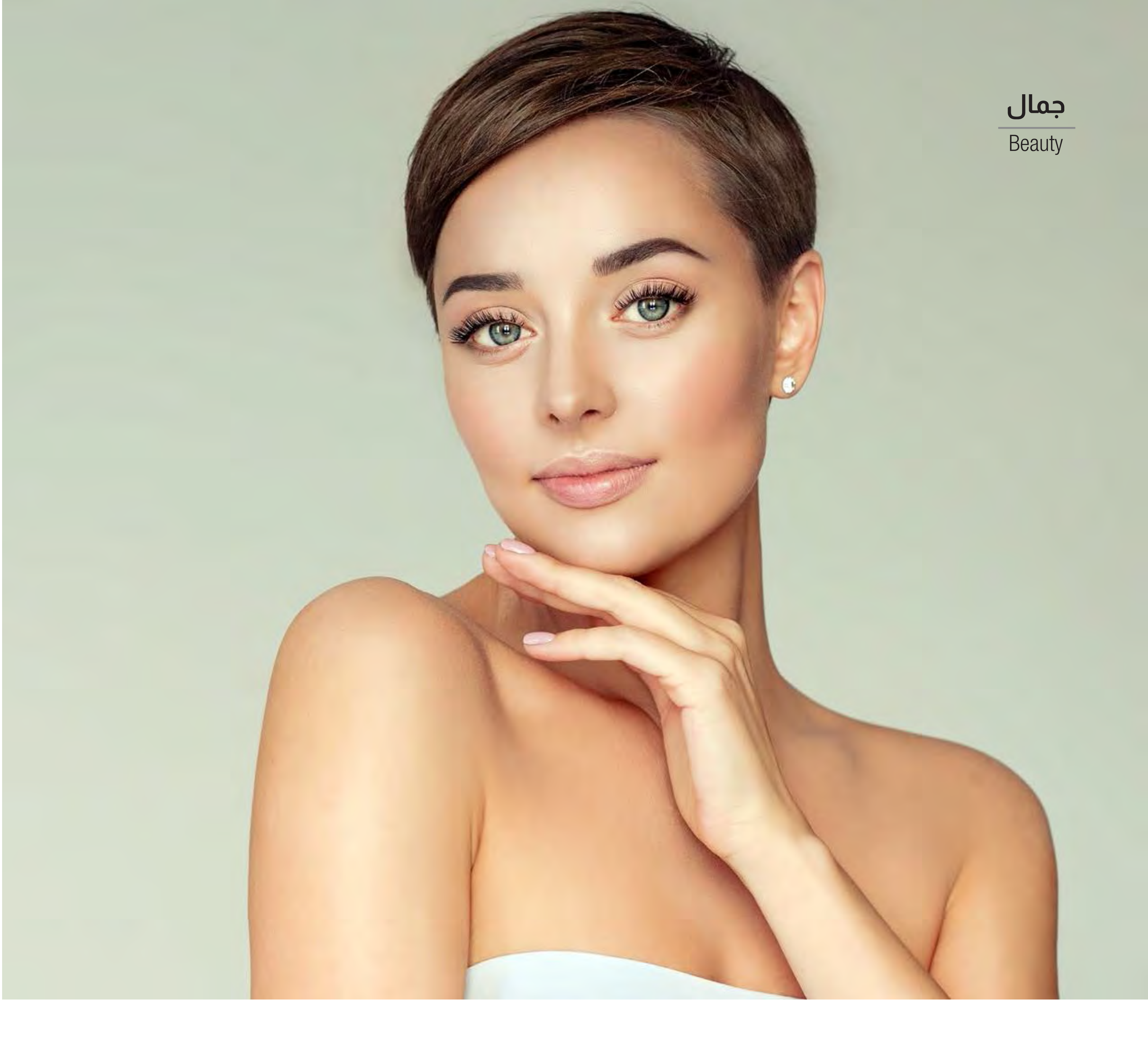
كيف تتم؟

بعد التخدير الموضعي، يقوم الجرّاح بإحداث شق على طول التجعيد الطبيعي للجفن العلوي مباشرةً تحت الرموش في منطقة التجعيد الطبيعية للعين. ثم، يبدأ بإزالة الجلد والدهون الزائدة، والقليل من الأنسجة العضلية، والدهنية التي تتواجد تحت الجلد. يتم إغلاق هذا الشق بواسطة خياطة رقيقة لا تخلف تقريباً أي ندوب. بعد ذلك، يقوم الجرّاح بإزالة النسيج الدهني الفائض والجلد الزائد. موضع الخياطة إما يكون من الجهة الداخلية للجفن، أو خارجياً تحت الرموش، بحسب موقع الشق. تستغرق جراحة الجفون حوالى الساعتين تقريباً. وتبدأ النتيجة بالظهور بعد أسبوع من إجراء العملية.

ما بعد الجراحة:

- عدم التعرّض لأشعة الشمس خلال فترة التعافي.
- تجنّب رفع أوزان ثقيلة.
- الامتناع عن السباحة .
- الامتناع عن التمارين الرياضية القاسية، مثل الركض ورفع الأثقال.
- الحرص على إبقاء الرأس الى مستوى أعلى من ارتفاع الصدر أثناء النوم.
- الالتزام بتعليمات الطبيب حول تنظيف العيون، واستعمال قطرات العيون.





SUCCINIC ACID
مكون ثوري في عالم العناية بالبشـرة

إنه أحد المكونات النادرة في عالم العناية بالبشـرة، حيث يقدم مجموعة متنوعة من الفوائد المختلفة، بما في ذلك بعض القدرات القوية جداً في مكافحة حب الشـباب، دون التسبّب في حدوث تحسّس للبشرة. في ما يأتي، شرح مفصل عن حمض السكسينيك، وماذا يفعل في مجال العناية بالبشرة..

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**

ما هو؟

حمض السكسينيك، هو مركب مضاد للميكروبات، مشتق من العنبر أو قصب السكر، ولكنه موجود بشكل طبيعي في الأنسجة النباتية والحيوانية. إنه ليس حمض تقشير، مثل حمض ألفا أو بيتا هيدروكسي، بل هو قريب من حمض الهيالورونيك، ما يجعله لطيفاً وفعالاً لجميع أنواع البشرة.مع المزيد من الدراسات العلمية حول فعالية حمض السكسينيك في العناية بالبشرة كعلاج مضاد للشيخوخة وحب الشباب، سيصبح أكثر شيوعاً، بحيث يعتقد أن مجموعة الفوائد المتنوعة التي يوفرها حمض السكسينيك يمكن أن تكون في النهاية على قدم المساواة مع الرتينويدات وفيتامين (ج) عندما يتعلق الأمر بالفعالية والشعبية.

فوائد حمض السكسينيك للبشرة

في حين يتم وصفه إلى حد كبير بأنه مكون لمكافحة حب الشباب (وهو، في الواقع، فعّال للغاية في مكافحة الشوائب)، فإن حمض السكسينيك هو عامل رئيسي متعدد المهام.

• **له خصائص مضادة للميكروبات:** فقد ثبت أن حمض السكسينيك يثبط نمو البكتيريا والفطريات التي يمكن أن تؤدي إلى أشكال مختلفة من حب الشباب.

• **مضاد فعال للالتهابات:** تأثيرات حمض السكسينيك المضادة للالتهابات مفيدة عندما يتعلق الأمر بعلاج حب الشباب، وخاصة حب الشباب الكيسي العميق الالتهابي. كما أنه عنصر مفيد لأولئك الذين يكافحون الأمراض الجلدية الالتهابية، مثل الأكزيما والصدفية نظراً لأنه يمكن أن يساعد في تهدئة الجلد وتعزيز التئام الجروح.

• **يرطب البشرة:** حمض السكسينيك مشابه جداً من الناحية الهيكلية لدهون بشرتنا، وهو مرطب فعال، ويساعد في التحكم في إنتاج الزهم الزائد وإعادة توازنه مرة أخرى، وهو أمر مفيد لمن يعانون من البشرة الدهنية أو المعرضة لحب الشباب.

• **يوفر حماية مضادة للأكسدة:** فوائده المضادة للأكسدة وقدرته على درء الضرر الناجم عن الجذور الحرة هي فقط أحد الأسباب التي تجعل حمض السكسينيك مكوناً فعالاً لمكافحة الشيخوخة.

• **تسريع تجديد الخلايا:** على المستوى الخلوي، يسرع حمض السكسينيك عمليات التمثيل الغذائي التي تعزز تجديد شباب الجلد، ويمكن أن تساعد في نهاية المطاف في زيادة تماسك البشرة ومرونتها.

كيفية استخدامه

من الناحية المثالية، من الأفضل البحث عن حمض السكسينيك في مصل أو علاج خفيف الوزن: الجزيء صغير جداً، بحيث لا يمكن اختراقه بفعالية من خلال الكريمات والزيوت الثقيلة. اتبعي إرشادات المنتج عندما يتعلق الأمر بالاستخدام والتطبيق، خاصةً إذا كان منتجاً مضاداً لحب الشباب.

هل يمكنك العثور على حمض السكسينيك في الطعام؟

يوجد حمض السكسينيك بشكل طبيعي في الكثير من الأطعمة، وغالباً ما يُنسب إلى نكهة حامضة قليلاً. تشمل بعض مصادر الطعام البروكلي والراوند وبنجر السكر ومخلل الملفوف. كما أنه متاح كمكمل غذائي، حيث يزعم الأطباء أنه يمكن أن يساعد في أعراض انقطاع الطمث. في حين أنه يعتبر بشكل عام آمناً.



Editors' Choice

اخترنا لك:

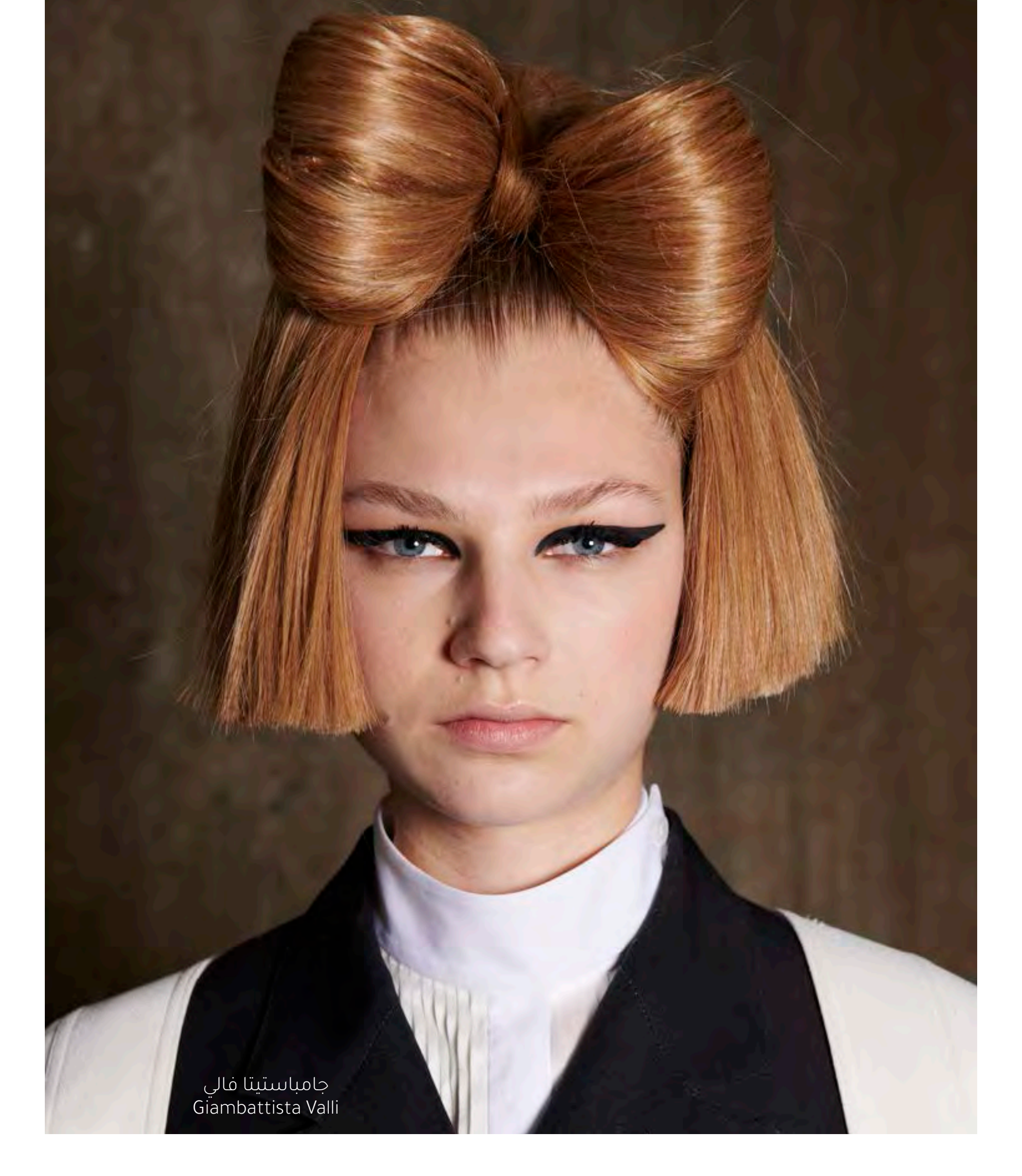
1 ذا بارتي بيل من ذا روت The Route, The Party Peel مقشّر لإضاءة البشرة، يحتوي على مزيج من الأحماض المعزّزة بتقنية إيصال الأوكسيجين إلى البشرة. طبّقي مقدار 6 إلى 8 ضغطات من المقشّر على وجهك، وافركي به جبهتك وأنفك وجانبَي الوجه وخطّ الفكّين والذقن وفوق الشفة.

2 أكني ريليف كالمينغ تريتمنت أند هايدرايتور من بيريكون أم دي Perricone MD, Acne Relief Calming Treatment & Hydrator مستحضر علاجي ضدّ حبّ الشباب من خلال قتله البكتيريا المتكاثرة على السطح. يرطّب البشرة وينعّمها ويغذّيها، ويخفّف من تهيّج واحمرار الجلد. خضّي العبوة جيداً، ووزّعي طبقة رقيقة من المستحضر على كامل بشرتك كل صباح.

3 برو كولاجين مارين كريم من إيليميس Elemis, Pro-Collagen Marine Cream كريم الترطيب اليومي الذي يحارب التجاعيد ويشدّ البشرة وينعّمها، يحتوي على خصائص النباتات البحرية القوية. ضعي منه على الوجه والرقبة وأعلى الصدر، وذلك في كلّ صباح بعد روتين تنظيف البشرة.

من المستفيد الاكبر من استعمال هذا الأسيد؟

حمض السكسينيك هو الخيار الأمثل للذين يعانون من حب الشباب، حيث إن خصائصه المضادة للميكروبات يمكن أن تساعد في استهداف الأسباب الكامنة وراء هذه الحالات.


جامباستيتا فالي
Giambattista Valli

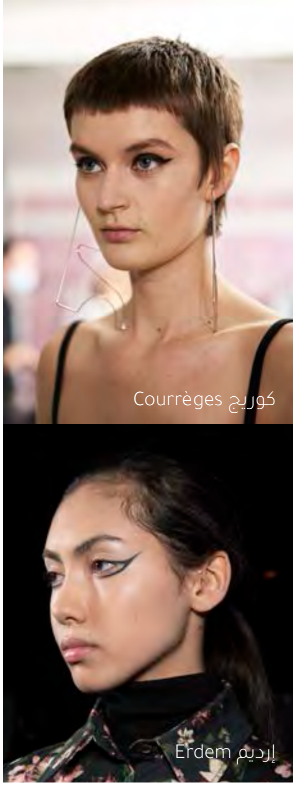
EYELINER FOR YOUR EYE SHAPE

رسمات آيلاينر حسب شكل العين

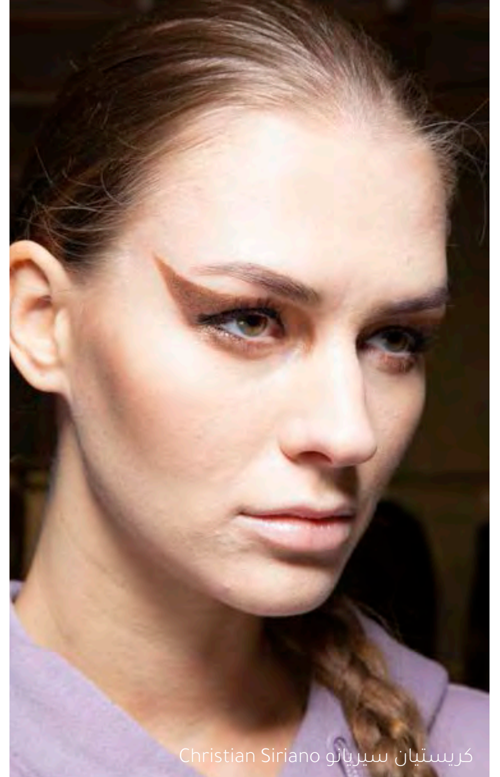
مهما اختلف مكياج العيون من امرأة لأخرى، يبقى الآيلاينر أو الكحل من أساسيات مكياج العيون، لما له من تأثير في إبراز جمالها ومنحها نظرة جذابة ولافتة. لكنّ السرّ هو معرفة اختيار رسم الآيلاينر بما يتماشى مع شكل العين، مع الطرق الصحيحة لتطبيقه. شاهدنا كلّ ذلك في عروض الخياطة الراقية، من الآيلاينر الأسود الرفيع لدى أرماني بريفيه Armani Privé، الى الإبداع الفني للآيلاينر لدى كريستيان ديور Christian Dior، وصولًا الى الآيلاينر المجنّح في عروض جامباستيتا فالي Giambattista Valli؛ كما رأينا غير ذلك من اللوحات الفنية لرسومات الآيلاينر المستوحاة من عروض الأزياء لخريف وشتاء 2021-2022، نستعرضها في الآتي!

بيروت | زينة حاموش Zeina Hamouche


زهير مراد Zuhair Murad


كوريج Courrèges

إرديم Erdem


كريستيان سيريانو Christian Siriano

للعيون اللوزية

العيون اللوزية، عادةً ما يكون لها زاوية خارجية طفيفة للغاية على الحافة السفلية للغطاء السفلي من العين. يليق بها مختلف رسومات الآيلاينر. ابدئي برسم خط رفيع للغاية من الزاوية الداخلية للعين، واسحبيه على طول الثلثين الداخليين للعين. عند وصولك إلى الثلث الخارجي، زيدي من كثافته ليصبح أعرض عند نهاية العين على طول خط الرموش السفلية.

للعيون المغطّاة

العيون المغطّاة، تتسم بوجود طبقة إضافية من الجلد على الجفن الثابت للعين، ما يخلق الوهم بأنها ناعسة. لذلك، فإن الجناح السميك الممدود للآيلاينر سيمنح عينيك الشكل الأكثر تحديداً. ما عليك سوى جعل البطانة أكثر سمكاً في وسط عينيك، وأرق في الزوايا، من خلال رسم خط آيلاينر عريض ابتداءً من ثلث الجفن المتحرّك بعيداً عن زاوية العين، وسحبه نحو نهاية العين بأسلوب مجنّح. والحرص على وضع الآيلاينر مباشرة في قاعدة خط الرموش، ما سيمنحك شكلاً محدداً للعيون، لكنه سيترك الجفن خالياً من الظل الداكن. وبالتالي، يساعد على فتح العينين.

للعيون المستديرة

عندما يتعلّق الأمر بالآيلاينر للعيون المستديرة، يجب أن يكون خط الآيلاينر حول إطالة العينين بشكل بارز، للتخفيف من دائرية العين ومنحها شكلاً لوزياً. ارسمي خطاً رفيعاً من بداية العين، واجعليه أكثر سمكاً عند نهاية العين، ومدّيه نحو خط الثلثين الخارجيين من خطوط الرموش العلوية والسفلية، لجعل عينيك تبدوان أكثر اتساعاً. المفتاح هو تمديد البطانة إلى الخارج، نحو نهاية الحاجب.

للعيون الجاحظة

تتسم العيون الجاحظة بشكل دائري وبارز. لذلك، تناسبها رسمة عيون القطط، أو الآيلاينر المجنّحة؛ إذ تساعد على إخفاء بروز بؤبؤ العين ومنحها شكلاً مسحوباً ولوزياً جذّاباً. ما عليك سوى رسم خط آيلاينر رفيع ابتداءً من زاوية العين موازياً لخط الرموش العليا باتجاه نهاية الحاجب. أكملي الجناح ومدّيه حتى منتصف العين. لا تقتربي من الزاوية الداخلية لخلق وهم بعينين مسحوبتين. ولجعل عينيك تبدوان مرفوعتين، ارسمي آيلاينر يمتدّ من منتصف العين، وجناحاً آخر يمتدّ من منتصف الرمش السفلي، مع ترك مسافة صغيرة بين الجناحين.

للعيون الأحادية

تمتاز العيون الأحادية بجفون صغيرة جداً ذات تجويف أقل تحديداً، وعظمة الحاجب أقلّ ظهوراً، وهذا الشكل شائع لدى الآسيويات. لمنحها نظرة ساحرة، ارسمي خط آيلاينر عريضاً لملء الجفنين، ومديه نحو نهاية العين بأسلوب مجنّح قليلاً وصولاً لنصف الحاجب.

للعيون المبطنة

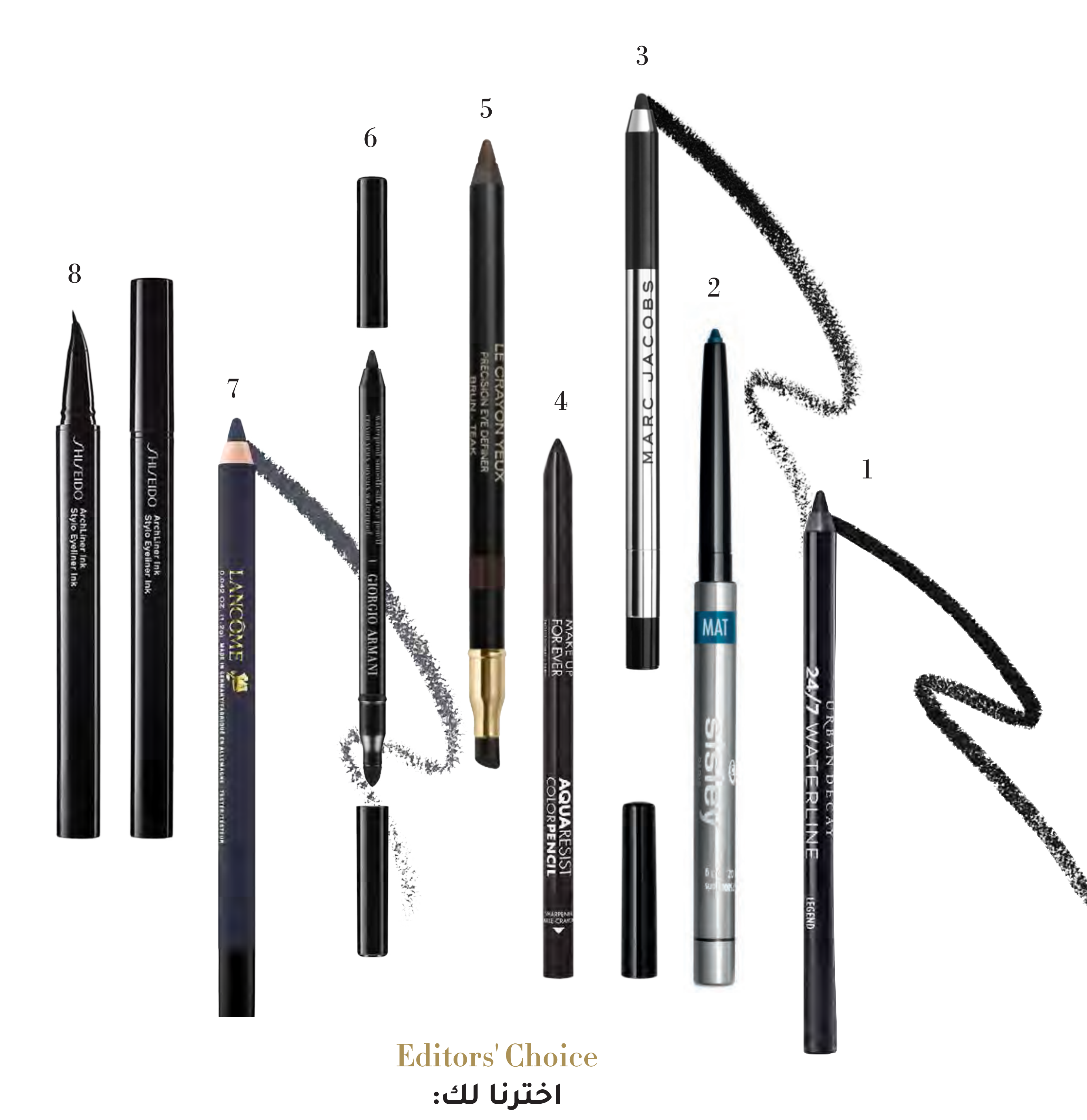
بالنسبة للعيون المبطنة، يجب أن تكون رسمة الآيلانير عريضة؛ لجعل العيون تبدو أكثر اتساعاً. لذلك، ارسمي خط آيلاينر رفيعاً عند بداية العين، واجعليه أكثر عرضاً بعد منتصف العين، مع الحرص على مدّ الآيلاينر للأعلى، وذلك لتكبير العيون المبطنة ومنحها نظرة جذابة.

للعيون الصغيرة والضيّقة

ابدئي برسم خط آيلاينر رفيع بمحاذاة رموشك، ابتداءً من منتصف العين، بعيداً عن بداية الجفن. واسحبيه للخارج، مع رفعه للأعلى عند الزاوية الخارجية للعين. كما يمكنك أيضاً رسم خط آيلاينر تحت الرموش السفلية، لجعلها تبدو كبيرة الحجم. مع الحرص على عدم وضع الكحل داخل العين، كي لا تبدو صغيرة الحجم.

للعيون الكبيرة والواسعة

ارسمي خط آيلاينر عريضاً على الجفن العلوي، بدءاً من الزاوية الداخلية للعين، ومدّيه بخط أعرض تدريجياً حتى نهاية العين، مع مراعاة جعله متساوياً مع الرموش العلوية. يُمكنك مده للأعلى بأسلوب مجنّح إذا كانت عيناك دائرتي الشكل.



Editors' Choice

اخترنا لك:

1 قلم تحديد العيون سريع الجفاف ويدوم 24 ساعة: 7/24 واتيرلاين آي بنسيل من أوربان ديكاي Urban Decay, 24/7 Waterline Eye Pencil.
2 قلم الكحل غير اللمّاع والمقاوم للماء: فيتو كحل ستار ووتربروف مات من سيزلي Sisley, Phyto Kohl Star Waterproof Mat
3 قلم تحديد العيون بصيغة الجل: بيوتي هايلاينر جل آيز كريون آيلاينر من مارك جاكوبز Marc Jacobs, Beauty Highliner Gel Eye Crayon Eyeliner.
4 قلم تلوين بصيغة لامعة مقاومة للماء: أكوا ريسيست كولور بينسيل من ميك آب فور إيفير Make Up For Ever, Aqua Resist Color Pencil.
5 قلم تلوين محيط العين لرسم الخطوط العريضة: لو كريون يو بريسيزيون آي ديفاينر آيلاينر من شانيل Chanel, Le Crayon Yeux Precision Eye Definer Eyeliner.
6 قلم كحل سائل مقاوم للماء بصيغة لامعة مع رأس إسفنجي: آيز تو كيل ووتربروف بينسيل من جورجيو أرماني Giorgio Armani, Eyes to Kill Waterproof Pencil.
7 قلم تحديد العيون بصيغة الجل: دراما ليكوي-بينسيل لونغوير آيلاينر من لانكوم Lancôme, Drama Liqui-Pencil Longwear Eyeliner.
8 آيلاينر مقاوم للماء يمتاز بحافة رفيعة الزاوية للاقتراب بدقّة من خط الرموش: آرك لاينر من شيسيدو Shiseido, Arch Liner.

أنا آسف..

Maha Alahmad مها الأحمد
كاتبة ومهتمة بالأدب والفلسفة
@maha1.alahmad



أنا آسف فقد تحدثت عنك بالسوء في لحظة غضب وربما من غيظي الشديد الذي لم يكن له مبرر.
أعتذر منك فقد ظننت بك سوءاً وشككت بنواياك لذا عاملتك بجفاء وقسوة من دون أن أتأكد.
أنا آسف بصراحة لم أدافع عنك حينما حاول الآخرون تحريضي عليك، وتناسيت أنك لست هذا الشخص السيء الذي يصفونه لي.
أعتذر منك أني سمحت لنفسي أن أشارك مع فلان بتشويه صورتك.
أعترف لك أني أخطأت في هذا العمل وكنت السبب في خسارتك لكني لم أقصد ذلك.
نعم أنا هو السبب فأنا من بدأ بالشجار ودفعته ليقول ما قاله ويتصرف بهذا الشكل.
آسف لأني لم أحافظ عليك، أعتذر لأني قلت ما قلته وصرخت في وجهك، كان علي أن أقدّر ما تفعله من أجلي أعذرني.

(أعتذر، أنا أسف، أخطأت في حقك، الذنب كان ذنبي، أنا هو السبب)

كلها كلمات بسيطة في لفظها، رقيقة وعظيمة في أثرها عليك أنت أولاً قبل أن تؤثر على الشخص المتلقي لهذا الأسف.
كلمات تطفئ الحقد، تمحو الضغينة، وتتحالف مع السلام..
فلماذا إذاً هي ثقيلة على ألسنتنا؟ لماذا يصعب علينا الاعتراف بخطأ ارتكبناه أياً كان؟
لماذا نخاف من لحظة الاعتذار ولا نخاف من ساعات الخطأ؟
لماذا نلجأ للكذب وللدوران حول الحقيقة بدلاً عن الاعتراف بها بشجاعة؟ ولماذا نخاف من نظرة من أخطأنا بحقه ولا نخجل من أكاذيبنا في سعينا لتضليله عن الحقيقة رغم تأكدنا بعدم تصديقه لنا؟
لماذا حينما يعتذر أحدنا نجعله يندم على هذا الاعتراف ونحمل غلطته معنا لسنين قادمة، نُجرمه في سجلاتنا ونشكك بنواياه وتصرفاته اللاحقة العفوي منها والمقصود؟
لماذا لا نعتذر بصدق ولماذا لا نتسامح بكرم؟



في الأسبوع العالمي للتوعية بها

«مقاومة» استهلاك المضادات الحيويّة مهمة الجميع

«نشر الوعي، إيقاف مقاومة البكتيريا» هو عنوان حملة الأسبوع العالمي للتوعية بالمضادات الحيويّة الممتدّ من 18 حتى 24 نوفمبر 2021، العنوان الذي رفعته «منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة» (الفاو) و«المنظّمة العالميّة لصحّة الحيوان» و«منظّمة الصحّة العالميّة». تدعو الحملة هذا العام صانعي السياسات ومقدّمي الرعاية الصحّية وعامّة الناس إلى الاعتراف بأن كلّ فرد يمكن أن يكون بطلًا للتوعية بمقاومة مضادات الميكروبات.

بيروت | نسرين حمود Nisrine Hammoud

تشرح الاختصاصيّة في الأمراض الجرثوميّة والمعدية الدكتورة ميرا جبيلي سروجي لـ «سيدتي» أنه «على غرار أي عقار دوائي آخر، للمضادات الحيويّة، آثاراً جانبيّة، وبالتالي لا يمكن تعاطيها سوى إذا كان هناك سبب وجيه لذلك أي الإصابة بالالتهابات البكتيريّة». وتضيف أن «كثيرين يسيئون استخدام المضادات الحيويّة، كما عند تناولها من دون وصفة طبّية، في حالات الالتهابات التي تتسبّب الفيروسات بها أو عند الشعور بعوارض أخرى»، لافتة إلى أنّه «مع سوء استخدام المضادات الحيويّة في غير مواضعها، تكتسب البكتيريا التي تعيش في الجهاز الهضمي، أو على الجلد، بصورة طبيعيّة، مناعة ضد العقاقير المذكورة، وصولاً إلى عدم إيفاء المضادات بالحاجة منها، ليطلب الجسم في مواجهة مضاعفات الالتهابات البكتيريّة المصل، وتنقل الحالة إلى المشفى». المضادات المذكورة، لا تمثّل خياراً للتخلّص من الأوجاع، حسب المعتقد الشائع عن طريق الخطأ، فهي ليست مسكّنات أو تنتمي إلى عائلة المضادات غير الستيرويدية.

مقاومة المضادات الحيويّة

في الدول، حيث لا تصرف المضادات الحيويّة بوصفة طبّية، كما يحلّ الناس مشكلاتهم الصحّية، من نزلات البرد والسعال وآلام الحلق والحرارة المرتفعة عن طريق وصفات متداولة في إطار العائلة والجيران، يكثر تعاطي هذه الأدوية، وتكبر «المقاومة» لها. وفي هذا السياق، يتزايد عدد الأمراض التي أصبحت المضادات الحيويّة عاجزة عن معالجتها، لأن الناس على صعيد العالم، وبنسب متفاوتة من دولة إلى أخرى، يحملون إنزيم ESBL الذي يعمل على تفتيت المضادات الحيويّة وإلغاء مفعولها.

وتشير الطبيبة إلى أنه بالإضافة إلى «العشوائية» في تناول المضادات، هناك حالات لأطباء يسيئون التشخيص، ويصفون الأدوية المذكورة لحالات لا تستدعي ذلك. ينسحب الأمر على الصيادلة. وهناك، حالات يتوقف خلالها المصاب عن تناول المضادات، حالما تتحسّن حالته، لتقوى المناعة ضدها.

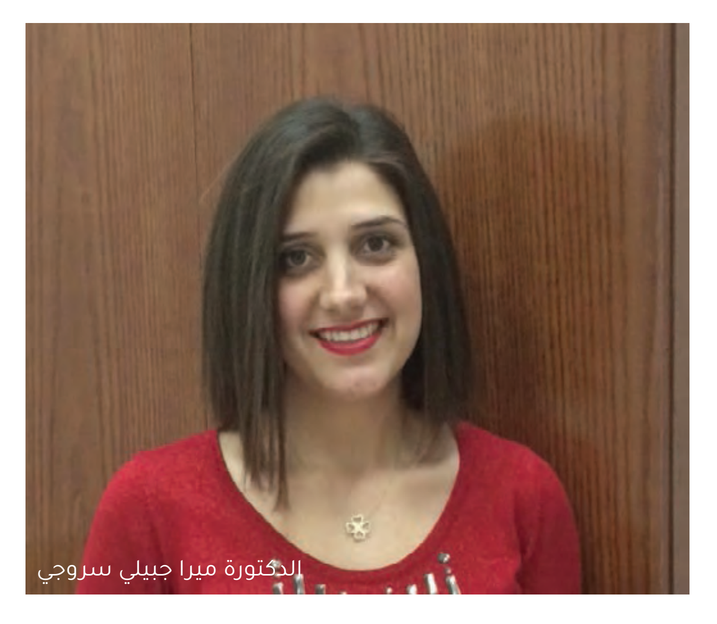
وتسلّط الطبيبة الضوء على حالات تغذية الدواجن بالمضادات الحيويّة، لتنضج قبل الأوان، الأمر الذي يؤثر سلباً في مستهلكيها.

مضاعفات فيروس «كورونا»

أثناء تفشّي وباء «كورونا» زُعم أن مضاد الـ «أزيثرومايسين» الحيوي يحارب الإصابة، لكن توضّح الطبيبة، في هذا الإطار، أن «فعاليّة العقار المذكور لا تتركّز على منع انتشار «الفيروس التاجي»، ولو أنّه حسب دراسات يساعد الدواء في التخفيف من الالتهابات التي يواجهها الجسم جرّاء الفيروس. بيد أن هذه الدراسات تحتاج إلى مزيد من الأدلّة». كما تناولت دراسات محدودة مجموعة من المضادات الحيويّة، في إطار علاجات «كوفيد-19»، لكن لم تصل إلى مراحل متقدّمة في خلاصاتها، لأن هذه العقاقير عموماً تركز نشاطها على الاشتراكات أو المضاعفات بعد الإصابة بـ «كوفيد-19»، وحدوث التهابات بكتيريّة جرّاء ذلك.

الدكتورة ميرا جبيلي سروجي:

عند تعاطي المضادات الحيويّة بناءً على وصفة طبّية يجب استكمال العلاج حتّى لو تحسّنت الحالة



الدكتورة ميرا جبيلي سروجي



طرق تؤخر الحاجة إلى تناول المضادات الحيويّة

كثيرة هي الطرق التي تؤخّر الحاجة إلى تناول المضادات الحيويّة، وبالتالي إلى حالة «مقاومتها»، منها:

- تقديم جرعات اللقاحات ضد البكتيريا التي تتسبب بالتهاب السحايا للأطفال، بالإضافة إلى اللقاحات الأخرى المضادة لأنواع البكتيريا الأخرى، وذلك للتخفيف من الحالات المرضيّة التي تتطلّب تناول المضادات الحيويّة. أمّا في صفوف الراشدين، فلا بد من المتابعة في شأن هذه اللقاحات.
- التغذية الصحّية والمتوازنة.
- عند تعاطي المضادات الحيويّة، بناء على وصفة طبّية، يجب استكمال العلاج حتّى لو تحسّنت الحالة.
- نزلات البرد وحالات الإنفلونزا التي تنتشر في «فصل البرد» لا تُعالج بالمضادات، إلا عند حدوث اختلاطات تتطلّب ذلك.
- في صفوف المدخّنين، ترتفع نسب الإصابات بالالتهابات البكتيريّة، جرّاء مضاعفات الإصابة بفيروس «كورونا» أو الإنفلونزا.
- على المصابين بالسكّري أو تصلّب الشرايين أو المشكلات الصحّية المزمنة الانتباه إلى الأطراف العصبية، لا سيّما أصابع الأرجل، وتفادي الحروق، لأنهم قد لا يشعرون بها، الأمر الذي يتطور إلى الالتهاب البكتيري (غنغرينا).

حمية الشوربة.. هل تنقص الوزن حقّاً؟

تروج حميات غذائية كثيرة في السنوات الأخيرة؛ بعضها يلاقي الاهتمام، كحمية الشوربة، كونها تخفّض كيلوغرامات كثيرة من وزن الجسم في وقت قياسي، إذ تمتدّ على خمسة أيّام، وصولًا إلى عشرة منها.

بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**



يزعم أنصار حمية الشوربة أنّها تخفّض حتّى عشرة كيلوغرامات من وزن الجسم، خلال فترة زمنية وجيزة، مع الإشارة إلى أن الحمية سهلة التطبيق. ويدّعون أنه يمكن اتباعها لمدى الحياة، كونها تشجّع على تناول المنتجات النباتيّة بوفرة. لكن لخبراء التغذية رأي آخر، ومنهم الاختصاصيّة هتاف زوين التي توضّح لقارئات «سيدتي» أن «حمية الشوربة تنتمي إلى فئة الأنظمة الغذائيّة قصيرة المدى، وبالتالي لا يمكن التعويل على فوائدها». وتتحدّث عن أنواع الشوربة الأكثر شهرةً، في إطار الحمية المذكورة، كشوربة الملفوف، التي تعدّ من مرق الدجاج (أو مرق الخضروات)، والخضروات قليلة النشويات، كالملفوف والكرفس... وشوربة الفاصولياء. يلتزم متتبعو الحمية بتناول الشوربة لمرّتين في اليوم، بالإضافة إلى الخضروات والفواكه ومنتجات الحبوب الكاملة».

سؤال الاختصاصيّة عن فوائد حمية الشوربة، تجيب عنه، معدّدة الآتي:

- التشجيع على تناول الخضروات، الأمر الذي يحسّن صحّة الجهاز الهضمي ويساعد في خسارة الوزن، كما يدعم صحة الجسم السليمة، ويخفف بالمقابل من خطر معظم الأمراض.
- الألياف هي أساس حمية الشوربة، الأمر الذي يشعر متتبعها بالشبع في معظم الوقت.
- زيادة استهلاك الماء، المكوّن الرئيس في الشوربة.



اختصاصيّة التغذية هتاف زوين:
احذروا الحميات «الصارمة» لأنّها تفعّل مشكلة الهوس بالطعام

خسارة الوزن مضمونة؟

كانت دراسات لاحظت أن مؤشّر كتلة جسم كل فرد يتناول الشوربات، بانتظام، أقلّ، الأمر الذي يخفض تعرّضه للبدانة. لكن، يُجهل السبب العلمي الذي يجعل الشوربة مرتبطة بخسارة الوزن، لتقترح أدلّة أن الحساء الدافئ يُشبع متناوله، وذلك لوقت أطول. وبالتالي، تقلّ السعرات الحرارية الواردة إلى الجسم في اليوم، الأمر الذي يساعد في خسارة الوزن.

لكن، تذكّر الاختصاصيّة أن معظم الأنظمة الغذائيّة قليلة السعرات الحرارية، ومنها حمية الشوربة تؤدي إلى خسارة وزن الماء في الجسم، وليس الدهون، الأمر الذي يجعل ذلك يحول دون حماية المرء من الأمراض المزمنة، مثل: السكّري والمشكلات القلبية. كما تخفف حمية الشوربة معدّل الأيض (قدرة الجسم على إحراق السعرات الحرارية)، لذلك سوف يستعيد المرء الوزن الذي خسره لمجرّد معاودته الأكل، على الطريقة المعتادة.

مضارّ حمية الشوربة

تشرح الاختصاصية هتاف أن «اتباع هذه الأنواع من الأنظمة الغذائيّة الفقيرة بالسعرات الحرارية تجعل متتبعها يخسر الفيتامنيات والمعادن، الأمر الذي يشعره بالتعب والدوار وفقدان الوعي في بعض الأحيان». وتضيف أنّه «يتوقّع أن يستعيد الفرد كل كيلوغرام خسره جرّائها، فأكثر»، وتلفت إلى أن متتبع حمية الشوربة سوف يكون أسيراً للحمية أي هو سيحرم ذاته من الطعام ليخسر الوزن سريعاً، ثمّ يكسب الكيلوغرامات حال معاودة الأكل بصورة طبيعيّة، فيعيد الكرّة... ستنتج عن هذه الدوامة مخاطر صحية بالجملة، فقد أثبتت الدراسات أن تدوير الوزن (أي خسارته واستعادته لأكثر من مرة) يزيد نسبة الالتهابات في الجسم، الأمر الذي يرفع خطورة مواجهة السرطانات وأمراض القلب والسكّري، بالإضافة إلى ترقّق العظام في صفوف الإناث.

أضف إلى مضار الحميات قصيرة المدى الجسدية، هي تؤثّر في الصحة النفسية والعلاقة بالطعام، فهي:

- تفعّل مشكلة الهوس بالطعام لأنها «صارمة»، الأمر الذي يجعل متتبعها دائم التفكير بالطعام، والاشتهاء له. لأن الحمية قائمة على الحرمان، فهي تجعل العلاقة غير سويّة بالطعام. كانت دراسات أثبتت أن الحرمان الشديد الذي ينتج عن هذه الأنواع من الأنظمة الغذائيّة قد يزيد خطر حدوث الأكل المضطرب. وتشرح الاختصاصيّة أن هناك العديد من المراجعين في العيادات غير قادرين على تناول الطعام بطريقة طبيعية، فالشراهة على الأكل، وعدم القدرة على تناول كميات مقبولة من الطعام يزيدان من احتمالية تعرّض الفرد لاضطرابات غذائيّة خطيرة.
- تزيد نسبة الضغط النفسي، والإحساس بالتقييد على صعيد الأكل، وبالعزلة الاجتماعيّة، علماً أن عدم القدرة على مشاركة العائلة والأصحاب وجبات الطعام يخلق شيئاً من الضغط النفسي. مع الفشل في خسارة الوزن، أو العجز عن متابعة الحمية، يشعر المرء بالذنب، الأمر الذي يزيد عبء الضغط النفسي.

تخلص الاختصاصيّة إلى نصيحة القارئات بالبعد عن حمية الشوربة وأي حمية مماثلة، مع الاستعاضة عنها بعادات أكثر صحة. وتتوجه إلى الأفراد العالقين في دوّامة الحميات، قائلة: «استشيروا متخصّصين في التغذية الحدسية لمساعدتكم في الخروج من الحالة، وفي النظر إلى أجسامكم، بطريقة صحية».





الشيف مَلكة جزماتي:
هناك أكلات تندثر وعلينا إعادة تقديمها

كانت مصادفة، ومفاجأة لأهلها وأمها تحديداً، التي كانت تقول عنها إنها «لا تعرف قلي البيضة»! والله يعين من سيتزوجها؛ لأنه سيعيش حياته على الدليفري أو الباستا، أو أنه لن يبرح بيت أمه، لكنها عندما انتقلت إلى ألمانيا، تحركت روح الطبخ فيها، كما تقول، ووجدت نفسها أمام متّسع من الوقت. في معرض الشارقة للكتاب، التقينا الشيف السورية ملكة جزماتي، وهي تقف أمام كتابها «ملكة»، ترتسم على وجهها ابتسامة، تؤمن أن الأوقات الصعبة، هي التي تخرج من الإنسان أروع ما عنده.

دبي | لينا الحوراني **Lina Alhorani**
تصوير | غيث طنجور **Ghaith Tanjour**

هذا التحول الكامل، الذي حصل لك عندما هاجرت إلى ألمانيا، ما الذي أجّج الحماسة فيه؟
ربما كانت رغبتي في كسر الصورة النمطية هو دافعي، أنا في ألمانيا امرأة عربية ومحجبة، يصفوننا بأننا نساء مستهلكات لا يعرفن سوى إنجاب الأطفال، لكن الأمر اختلف عندما ظهرت في التلفزيون المحلي هناك، والصحف الألمانية، وانتشرت صورتي في شوارع برلين، دعماً لحملة أطلقتها بلديتها، لتشجيع الناس على الاندماج، وجودي في هذه الحملات كان يدعو الناس للتساؤل، من هي صاحبة هذه الصورة، وماذا تعمل؟، كانوا يتساءلون إن كان هناك سر آخر وراء المرأة العربية.

قصص المهاجرين

يلتقي ضيوفك من منظمة المساعدة الإنمائية بمقهى Refugio لرواية قصص من حول العالم عن المهاجرين، هو مقهى ثقافي إذاً، يرافقه تقديم الطعام؟
مقهى Refugio هو البداية التي بدأت منها، يجمع شخصيات من جنسيات مختلفة، من جميع المستويات، هذا ساعدني لنشر أفكاري عن المرأة العربية، فهم كانوا متحمسين لاستقبال رسائلي، التي كنت أرسلها على شكل قصص عن المغتربين.

كيف جمعت الجنسيات في لغة واحدة؟
كان ذلك بسبب وجودي في مقهى Refugio، وهو مكان ثقافي

واجتماعي، يقصده الناس من جميع الجنسيات، كنت أناقش معهم ثقافة الطعام السوري، المرتبطة بذكريات الأحبة، أو أحداث ربما مر عليها 30 سنة. جمعت هذه الجنسيات على لغة الطعام، فأقصر طريق للوصول للآخرين هو تحضير ما يحبون. الطعام يكسر البرود بين الأشخاص. وهو شريك لكل اثنين يحبان بعضهما، وشريك لأي خطة تجارية أو سياسية رابحة.

مجرّد مزحة

هل هناك موقف طريف مرّ معك خلال هذه التجربة؟

أجمل تعليق أضحكني وأحرجني في الوقت نفسه، أن أحد الزبائن وهو ألماني، فاجأني في المطعم، وهو ينزل إلى الأرض أمامي قائلاً: «إذا قبلت أن تتزوجيني، سأكون أسعد إنسان، إذا طهوت هذا الطعام يومياً لي»!... كان الموقف مجرد دعابة، فزوجي كان معي في المطعم.

حدثينا عن وجودك في معرض الشارقة الدولي للكتاب، وكتاب «ملكة»؟

وجودي هنا، هو بوابة لي لأعود بنفسي إلى هذه الأرض الشرقية الخليجية، فأنا في الإمارات وهو المكان الذي تنطلق فيه الإبداعات في كل المجالات لتصل إلى العالم. كتابي «ملكة»، رغم أنه في الأسواق منذ 4 سنوات، لكن هذه السنة وحدها، بيع منه 20 ألف نسخة، وهو ليس مقتصراً على الوصفات، بل قصص الأكل، وأسباب تسميتها، وبأي قسم بالذاكرة متعلّقة الأكلة، حاولت أن أعمل الكتاب مثل تعريف عن العائلة السورية، والوصفات تشمل بلاد الشام كلها.

هل جربت تقديم أكلات من المطابخ العربية؟

طبعاً، أهم الأكلات التي تُطلب مني «المندي والكبسة»، أتمنى أن أعدها على أصولها، لكنني أخفف من البهارات، فالشعب الألماني ليس مغرماً بها تماماً.

ليس هناك أروع من المرأة العربية في الطبخ فهي سيدة نفسها

هل ابتكرت أكلات خاصة بك؟

أكيد أحاول أن أبتكر في الوصفات التقليدية، مثلا الكبة هناك 90 نوعاً، لكن ما وصلنا لا يتجاوز الثلاثين، هذا يعني أن هناك أكلات تندثر، وعلينا إعادة تنشيطها، وهذه مسؤولية تقع على عاتقنا.

رسالة شكر

لك موقف جميل مع المستشارة الألمانية أنجيلا ميركل، هلاّ رويت لنا تفاصيله؟ وأكلة الشاورما التي كانت محور القصة؟

أنجيلا ميركل هي التي شهرتني، وما لا يعرفونه عنها هو شدة التواضع واللطف، رغم شخصيتها السياسية القوية. عندما تذوقت طعامي، راحت تبحث عني بجدية، وقالت من الذي أبدع هذا الفن، نادوني وهي أمام طبق الشاورما، كنت خائفة من حكمها، لكنها أعطتني الثقة بنفسي عندما طلبت مني الوصفة، وطلبت أن تتصور معي، وأرسلت لي الصورة مع رسالة شكر، إلى مكان سكني.

ذكرت أكثر من مرة مشكلة اللباس في الفعاليات الرسمية، لماذا، ألا يتوافر لديك اللباس التقليدي؟

هو مشكلة بالفعل، أحب أن أظهر بثياب تعبّر عن شخصيتي وهويتي الشرقية، لكنني لم ألتق بمصمم يبتكره لي إلى الآن.

ما الفرق بين المرأة العربية والألمانية في الطبخ؟

ليس هناك أروع من المرأة العربية في الطبخ، فهي سيدة نفسها ومن حولها وحبّها يملأ كل طبق تعده.

الحراق إصبعه

المكوّنات

- 1/2 كيلو من العدس البني + 1/2كيلو من الباستا يفضل orecchiette
- 3 أكواب من عصير التمر الهندي المغلي والمعصور + 1/4 كوب دبس رمان + 1 ملعقة طعام واحدة ملح ليمون لإظهار الطعم الحامض «حسب الرغبة».
- ملعقتان من ثوم مهروس + كوب واحد بصل مقطع إلى جوانح + كوب واحد كزبرة خضراء.
- 100 جرام زيت زيتون + ملح «حسب الرغبة».
- **للزينة:** رمان، خبز مقلي أو عجين مقلي، بصل مقلي بزيت وفير بعد خلطه مع قليل من النشاء والطحين ومعلقة خل واحدة. وكزبرة خضراء.

طريقة التحضير:

1 يسلق العدس بعد غسله، ونرفعه عن النار قبل أن تنضج الحبة تماماً، وكذلك الباستا بالطريقة نفسها.

2 نقلي البصل بالزيت حتى يصبح لونه ذهبياً، ثم نضيف الثوم وجزءاً من الكزبرة الخضراء ونقلب المزيج لمدة دقيقتين على النار.

3 نضيف العدس مع المرق، على خليط البصل، ومن ثم التمر هندي ونتركه يغلي لمدة 10 دقائق قبل إضافة الباستا، نضيف الباستا والملح ودبس الرمان والحمض، ويمكن إضافة ماء عند الحاجة، ونتركها 10 دقائق على النار، يجب أن يكون القوام أقرب إلى قوام الشوربة وبعد أن تبرد ستصبح سميكة القوام.

4 **للتزيين:** نفرك الزبدة مع الكزبرة الخضراء والقليل من الملح والثوم المهروس بطرف إصبعين ثم نضعها فوق الطبق بخط طولي وإلى جانبها البصل المقرمش بخط طولي أيضاً ثم حبات الرمان ثم الخبز المقلي ثم نعيد الخطوات بحسب حجم الطبق.

الكمية تكفي 7 أشخاص - مدة التحضير 40 دقيقة



طبقان بالعدس البني

يعد العدس مصدراً غنياً بالمغنيسيوم وحمض الفوليك الذي يعزز صحة القلب ويحميه، كما يحتوي على نسبة عالية من الألياف القابلة للذوبان. وهو من البقوليات التي تمد بالطاقة وتناسب فصل الشتاء. إليك طبقين من العدس والخضروات، التي تذكرك أيضاً بحيوية الصيف.

دبي | **لينا الحوراني Lina Alhorani**



سلطة العدس مع الخضروات المشكلة

المكوّنات

- 1/4 كوب عدس أسود مغسول جيداً ومنقوع لمدة ساعتين مع قليل من الكمون.
- حبة واحدة فليفلة صغيرة حمراء وصفراء وخضراء.
- 5 ملاعق بقدونس مفروم.
- ملعقتا نعناع مفروم.
- حبتا طماطم.
- حبتا خيار.

مقادير الصوص:

- ليمونة معصورة + ملعقة صغيرة واحدة خل + ملعقة كبيرة واحدة زيت زيتون + ملح «حسب الرغبة». نخلطها مع بعضها.

طريقة التحضير

1 يسلق العدس الأسود مع الكمون لمدة ربع ساعة أو على حسب الاستواء ويصفى ويترك ليبرد.
2 نقطع الطماطم والفلفل الحلو الأحمر والأصفر والأخضر، والخيار إلى مربعات.
3 يخلط الخضار مع العدس ونقلب ثم نضيف البقدونس والنعنع.
4 نسكب صوص الليمون فوق السلطة ونحركها ثم نضيف شرائح البصل.
5 **للتزيين:** نضع فوق السلطة شرائح البصل ونزين بحبات الزيتون الأسود المخلي.

الكمية تكفي لـ 3 أشخاص
مدة التحضير 35 دقيقة





عدس بالطماطم وجبنة الموزاريللا

المكوّنات

- كوبا عدس بني.
- 4 حبات طماطم معصورة.
- بصلة واحدة كبيرة الحجم مفرومة.
- حبة واحدة فلفل أخضر حار مفروم.
- فصان من ثوم مهروس.
- ملعقة كبيرة واحدة صلصة طماطم.
- 1/2 كوب جبنة موزاريللا.
- ملح - فلفل - شطة - كمون «كمياتها حسب الرغبة».
- 5 ملاعق زيت نباتي.
- 2 عود من الزعتر الأخضر البري.

طريقة التحضير

1 في قدر على النار، حمّي الزيت.

2 قلّي البصل المفروم مع رشّة من الملح وقلّبي حتى يكتسب لوناً ذهبياً.

3 افرمي الثوم والفلفل الأخضر الحار مع الكمون والشطة ورشّة من الملح، ثم ضعيه فوق الخليط السابق من البصل وقلّبي لمدة دقائق.

4 أضيفي العدس ثمّ عصير الطماطم والصلصة والقليل من الماء. اتركي الخليط على النار، وأضيفي عودين من الزعتر، حتى تمام النضوج. للتزيين: أضيفي قطعاً من طماطم الشيري المشوحة في الزيت، وجبنة الموزاريللا.

تكفي لـ 5 أشخاص
وقت التحضير: 20 دقيقة
وقت الطهي: 30 دقيقة

وجهات سياحية تجذب امرأة برج العقرب

قـد يكـون التخطيـط لرحلـة اسـتجمام فـي أحضان الطبيعـة، واسكتشـاف حضـارات ومعالـم جديـدة، الهوايـة المفضلـة لامرأة بـرج العقـرب. فطبيعتها الهادئة، وحبها للاسـترخاء والتواصـل مع الطبيعة، كلّ ذلك يجذبها نحو الوجهات السياحية الآتية:

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**



LILY ALDRIDGE

باريس – فرنسا
تعتبر باريس وجهة سياحية رائعة لامرأة العقرب، نظراً لغناها بمعالم حضارية وثقافية، وفنية. وحتماً ستستمتع بالتنزّه في شارع الشانزيليه أو السير على ضفاف نهر السين، وحتى زيارة متحف اللوفر. وبالتأكيد، لن تفوت تناول عشاء رومانسي في أحد المطاعم الفخمة الشهيرة.

سيدني – أستراليا
سيدني تستقطب امرأة العقرب التي تنشد الاسترخاء على رمال شواطئها والاستجمام بأشعة الشمس الدافئة، أو ممارسة غوص السكوبا والتزلج الهوائي.

ريو دي جانيرو - البرازيل
لدى ريو دي جانيرو الكثير لتقدمه إلى امرأة العقرب، بما في ذلك ركوب التلفريك إلى جبل شوجر لود للاستمتاع بالمناظر الطبيعية الخلابة، واستكشاف أجمل أنواع الطيور وغيرها من كنوز الطبيعة. ريو غنية بالتاريخ، بما في ذلك القصر الإمبراطوري وكاتدرائية ميتروبوليتان و/ أو دير بينتو.

نيو أورلينز – لويزيانا
يوجد في نيو أورلينز الكثير من المعارض والمتاحف، والمواقع التاريخية التي ستبقي امـرأة العـقرب متحمسة دائـماً. تشمل المناطق الأخرى التي يجب زيارتها في نيو أورلينز الحي الفرنسي، وساحة جاكسون، وحديقة حيوان أودوبون وأكواريوم الأمريكيتين.

مومباي – الهند
تُعد مومباي، مكاناً رائعاً لامرأة العقرب، لغناها بالمعالم المثيرة للاهتمام، وخصوصاً لما تكتنزه من أبنية ذات هندسة معمارية رائعة.

نجمة برج العقرب: ليلي ألدريدج
العارضة الأميركية لديها ميل نحو الإنطوائية، وتحب أن تلجأ إلى أمكنتها المفضّلة والتي تعتبرها مثل برجها العاجيّ، وحيث تجد الأمان. عملها يفرض عليها السفر كثيراً، لذا فهي تبحث دوماً عن أماكن تشعرها بالراحة، تعود إليها مراراً وتكراراً.

HOROSCOPE

20 نوفمبر - 27 نوفمبر

توقعات الأبراج

مصر | عبير فؤاد Abir Fouad

برج الحمل

الزهرة في وضع معاكس، وقد تكون هناك خلافات عاطفية واجتماعية وعائلية.. انتبه طوال الأسبوع، الوقت غير مناسب للدخول في مغامرات، ومع ذلك السبت والأحد والخميس والجمعة: تتمتع بوسائل الإدارة الذكية لأعمالك وأموالك، في هذه الأيام حاول أن تركّز على المسائل المعلقة لتحسن التصرّف.. حينئذٍ تبدي استعداداً لإصلاح علاقاتك، ويعدك الفلك بلقاءات عاطفية أخاذة، وتوطد الروابط بالبعض، وتبدو مميزاً في محيطك، وتجد متعتك مع الأصدقاء.

برج الثور

المريخ وعطارد بمواجهة برجك، ومن المهم مهنياً واجتماعياً أن تتجنب الجدال وتنتبه لحقوقك، وعليك أن تتأنى في توقيع الأوراق، ومع ذلك من الإثنين للأربعاء: تحسن توجيه جهودك، وتنجز واجباتك على أكمل وجه.. في الحب.. "الزهرة" تمنحك طاقة عاطفية، واستعداداً للتعبير عن مشاعرك بشجاعة.. تميل للاستقلالية، وتصر على إدارة حياتك بنفسك، فقط إذا كنت متزوجاً، كن مرناً، وعليك باتباع أساليب حياتية جديدة لكسر حالة الملل.

برج الجوزاء

السبت والأحد والخميس والجمعة: تتمتع بقوة نفسية وبدنية، وتعرف كيف تبرز أفكارك.. تبدو مقنعاً وقادراً على التفاهم وتهدئة الآخرين، وحينئذٍ قد تعيش أيضاً فترة توافق رائعة مع من تحب، وتجمعك بالأهل والأحباب والأصدقاء أوقات حلوة، فقط ابتداء من الإثنين: اهتم بصحتك، وبحماية مصالحك، وابتعد عن العنجهية والتسرّع والعناد، وتجنّب التحديات، وإذا كنت متزوجاً لا تبالغ في ردود أفعالك مع شركاء الحياة.

برج السرطان

من الإثنين للأربعاء: الوقت مناسب للعمل والإنجاز.. في هذه الفترة يساعدك الفلك على التفاوض جيداً وإدارة فريق عمل بسهولة، وتستطيع على كل الأصعدة أن تسيطر على المواقف وتديرها باقتدار، فقط في أول وآخر الأسبوع: اعتنِ بأقوالك، وطوال الوقت لا تتسرع في قراراتك. في الحب أيضاً الزهرة بمواجهة برجك.. حاول أن تكون متسامحاً ولبقاً لترأب أي صدع في علاقتك مع من تحب.

برج الأسد

لديك قدرة على التماسك أمام الضغوط المهنية والعائلية، وقد تقوم بمهام عملك المعتادة على أكمل وجه، وتقوم أيضاً بواجبك تجاه العائلة. في الحياة العاطفية.. الفلك يمنحك مشاعر دافئة، فقط من الإثنين للأربعاء: كن كتوماً ومتواضعاً، واعطِ اهتماماً لصحتك وسلامتك، ولا تبعثر طاقتك. حاول أن تتصرّف بحكمة أمام العقبات، وإذا كنت متزوجاً ابحث عن وسيلة للتواصل بصورة هادئة مع شريك حياتك.

برج العذراء

المريخ وعطارد بمنزل العلاقات يمدّانك بالحماس والثقة في النفس، والقدرة على إثبات نفسك في كل عمل تقوم به. كما أن الزهرة بمنزل الحب تمنحك نضجاً في علاقتك بمن تحب، وتبدو أكثر استعداداً للقيام بالتزاماتك نحو الأهل والأقارب والأصدقاء، فقط السبت والأحد: اعمل بدقة في خطواتك المهنية والمالية، ونظّم أولوياتك، وحافظ على هدوء أعصابك ولا تبالغ في حساسيتك. الخميس والجمعة: الزم الكتمان، ولا تفخر بنفسك.

برج الميزان

هذا الأسبوع تتضح أمامك الرؤية، وتنجز أعمالك باقتدار.. يحالفك الحظ فانتهز الفرصة، لكن من الإثنين للأربعاء: عليك بتنظيم جهودك، ولا تبدد طاقتك فيما لا يفيد، وضَع حداً لمشاعر التوتر والارتباك. كما أن الزهرة في وضع معاكس، وقد تتسبب في خلافات عاطفية واجتماعية وعائلية، وعليك بمقاومة ميلك للعصبية، ومع ذلك تشعر بسعادة كبيرة يوم السبت والأحد والخميس والجمعة.. حينئذٍ تقضي أوقاتاً حلوة، وتنصلح بعض العلاقات.

برج العقرب

المريخ ببرجك يمنحك إصراراً ويجعلك قوياً ومتماسكاً، وتستطيع أن تحقق تقدماً ملموساً. كما أن الزهرة وعطارد داعمان، وينعشان حياتك العاطفية والاجتماعية، ويعدك ذلك بفترة عاطفية رائعة، وإذا كنت خالياً قد يصيبك "كيوبيد" بسهام الحب، فقط الخميس والجمعة: عليك بمضاعفة تركيزك أثناء إنجاز عملك، ولا تفقد توازنك أمام الضغوط إذا أردت إزاحتها عن طريقك، وعائلياً تجنب الصدام طوال الوقت مع البعض، واعرض رأيك بدون انفعال.

برج القوس

يعدك الوضع الفلكي بحياة جديدة، وفي الأفق تطورات إيجابية، وقد تحقق رغبة طالما تمنيتها.. حينئذٍ تزداد تألقاً، وتعتني جيداً بمن تحب. كما أن هناك تقارباً فكرياً يجمعك بالبعض، وتبدو محاطاً بالكثيرين.. وجودك مؤثر والجميع يطلبونك بإلحاح، فقط طوال الأسبوع: يجب أن تعتني بصحتك النفسية والبدنية، والسبت والأحد والثلاثاء والأربعاء: كن حذراً ولا تغامر ولا تتهور بقول أو فعل.

برج الجدي

من الإثنين للجمعة: تحكّم في انفعالاتك، ومن المهم أن ترتب أفكارك وأولوياتك، ولا تتسرع في اتفاق أو تعاقد، ويجب أن تحمي نفسك من العيون. رغم الضغوط.. الزهرة والمريخ داعمان ويخدمان مصالحك يومي السبت والأحد.. تتطور أعمالك وتحصل على مساندة الزملاء ورؤساء العمل بسهولة، وتثبت أيضاً أنك جدير بالاحترام، حينئذٍ تتجه إليك الأنظار، وتعطي انطباعاً رائعاً عن نفسك، وتعرف كيف تكسب إعجاب الجنس الآخر بك.

برج الدلو

تتمتع بالتركيز وقوة الملاحظة رغم الضغوط المهنية ومعاكسة المريخ وعطارد.. يمكنك تنمية أعمالك وتعبر عن رأيك بلباقة، حينئذٍ تعدك الأفلاك أيضاً بلقاءات عاطفية واجتماعية هانئة، يدعمك المخلصون، وتنفعك روح التأمل ومراجعة نفسك ومواقفك، لكن من الثلاثاء للجمعة: ادرس جيداً خياراتك، ولا تتصرف بطيش، وسيطر على توترك، وطوال الوقت: اعمل في صمت، ويجب ألا تتكلم عن حياتك الشخصية.

برج الحوت

المريخ وعطارد بمنزل الحظ يدفعانك للعمل بفاعلية ومن مركز قوة.. تغتنم الفرص، وتتحمل مسؤولياتك بشجاعة وهمّة. الزهرة أيضاً تمنحك طاقة هائلة، وتعدك بقضاء أوقات سعيدة مع الأحباب والأصدقاء، وإذا كنت خالياً قد تتحول علاقة صداقة لعلاقة حب جادة، فقط السبت والأحد والخميس والجمعة: احمِ نفسك، ولا تدع الحساسية والتشنج يتحكمان في تصرفاتك وتعاملاتك، وطوال الوقت: لا تهمل صحتك، وتجنب الزهو بنفسك ولا تعلن أخبارك.

العنف الأسريّ

مايا الهواري Maya Al Hawari
أول باحثة دكتوراه إماراتية في الذكاء العاطفي
@mayaalhawary



يُعرّف العنف الأسريّ بأنّه إلحاق الأذى بين أفراد الأسرة الواحدة، كعنف الزّوج ضدّ زوجته، وعنف الزّوجة ضدّ زوجها، أو عنف أحد الوالدين أو كلاهما تجاه الأولاد، أو عنف الأولاد تجاه والديهم، حيث يشمل هذا الأذى الاعتداء الجسدي أو النّفسي أو التّهديد أو الإهمال أو سلب الحقوق من أصحابها، وعادةً ما يكون المُعنِّف هو الطّرف الأقوى الذي يمارس العنف ضدّ المعَنَّف الذي هو الطّرف الأضعف.

يحدث العنف الأسري - في مختلف الثّقافات في أنحاء العالم - نتيجة الحاجة الملحّة للسّلطة والسّيطرة، ما يجعله شكلاً من أشكال التّنمّر وسوء المعاملة، وهذا يدلّ على تدنّي احترام الذّات، أو الشّعور بالنّقص لدى المعتدي، وقد يعود ذلك إلى مراحل الطّفولة الصّعبة التي عاشها المعتدي، أو الفقر، أو الاضطرابات الشّخصيّة، أو النّزعات الوراثية وغيرها.

ويصاحب العنف الأسريّ حالات مرضيّة، كإدمان الكحول والأمراض العقلية، والإكراه على الإجرام أو الاختطاف وغيرها، ففي حالة العنف الأسري يعتقد المعتدي أنّ العنف حقٌّ له، فيعذّب ويضرب أفراد أسرته، أمّا فيما يتعلّق بالأطفال الذين لم يحظوا بالعناية والحماية ضدّ العنف من قِبل الآباء نجد مثلاً بعض القصص، كذاك الأب الذي قام بسكبِ البترول على ابنتيه ولولا تدخلِ الأم في اللحظة المناسبة لما كان لهما وجودٌ على هذه الأرض، وأبٌ آخر يقوم بسبّ وشتمِ أبنائه بشكل غير طبيعيّ، وآخر يضرب أبناءه من دون رحمة ، والكثير من الأمثلة حول ذلك، كما قد يكون الخوف من العار أو بحجّة حماية الأطفال. ونتيجة لهذا العنف قد يعاني بعض الضّحايا من إعاقاتٍ جسديّة مزمنة، وعدم القدرة على إقامة علاقاتٍ صحيحة، ونراهم يعانون من صدمة نفسيّة كبيرة، أو ينخرطون في استخدام المخدّرات، إضافة لما يشعرون به من آثارٍ صحيّة كالصّداع وآلام الظهر والبطن والاضطرابات المعوية، لذا وجبت التوعية الصّحيحة والتّنبيه بطريقة التعامل مع الأسرة وغيرها، باستخدام اللين والرحمة وأسلوب الحوار البنّاء الواعي الذي يقفز بالمجتمع نحو الرّقيّ، فرقيّ المجتمع يبدأ من رقيّ الأسرة؛ لأنّها نواة المجتمع، ومتى صَلُحت البذرة صلحت الثمرة، وبالتّالي صلح المجتمع بأكمله.